На здоровье!

Кулинарная КНИГА кормящей мамы

- От чего зависит количество и качество молока
- Правила грудного вскармливания
- Какие продукты вызывают аллергию
- Вкусно маме, полезно малышу

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Когда женщина кормит ребенка грудью, то, что она съедает, - пища не только для нее самой, но и для ее малыша. От состава ее рациона зависят жирность, вкус, питательные свойства грудного молока. Однако это не значит, что на протяжении всего периода кормления грудью вам предстоит ограничивать себя во всем. В этой книге представлен огромный выбор рецептов блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям врачей. Они будут полезны малышу, а маме позволят не страдать от строгостей диеты и баловать себя чем-нибудь вкусненьким. Здесь также указаны продукты, которые при кормлении грудью употреблять не рекомендуется.

- Галина Дядя
  - Введение
    - ■
  - Преимущества грудного вскармливания
    - ■
  - Что такое лактация и от чего она зависит
    - ■
  - Советы кормящим мамам по сохранению лактации
    - ■
  - Рецепты травяных чаев
    - ■
  - Рекомендации по питанию кормящей матери
    - ■
  - Что не следует употреблять кормящей матери
    - ■
  - Рецепты приготовления блюд
    - ■ Закуски и холодные блюда
      - ■
      - ■ Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем
        - ■
      - ■ Салат из свежих огурцов в сметане
        - ■
      - ■ Помидоры, фаршированные яблоками
        - ■
      - ■ Салат из яблок и моркови с орехами
        - ■
      - ■ Яблочно-капустный салат
        - ■

- Салат из редиски со сметаной и желтком
- Яблочный салат с сельдереем и орехами
- Горячая закуска из колбасы и помидоров
- Яблоки, фаршированные говядиной
- Зеленый салат со сметаной и яйцом
- Яблочный салат с квашеной капустой
- Салат из свеклы
- Яблоки, фаршированные морковью
- Салат из белокочанной капусты
- Яблочный салат с овсяными хлопьями
- Салат из мяса
- Салат из краснокочанной капусты с яблоками
- Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса
- Винегрет из овощей
- Салат из зеленого лука с яйцом
- Яблоки, фаршированные свеклой
- Фаршированные помидоры
- Икра из баклажанов
- Яблочный салат с кольраби
- Салат из рыбного филе
- Салат овощной с консервированной морской капустой

- Яблочный салат с сельдереем и морковью
- Салат из птицы или дичи
- Яблочный салат «Сюрприз»
- Икра из свеклы
- Яблочно-морковный салат с изюмом
- Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров
- Яблочно-сливовый салат с молоком
- Салат из квашеной капусты с луком-пореем
- Яблочный салат с сельдереем и творогом
- Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца
- Яблочный салат с краснокочанной капустой
- Салат из фруктов
- Салат овощной с мясом
- Яблочный салат с овсяными хлопьями и орехами
- Салат картофельный с кальмаром
- Яблочный салат с кефиром
- Салат из перца с картофелем
- Яблочный салат с черносливом
- Щука фаршированная
- Яблочно-морковный салат с орехами

- Яйца с рыбными консервами
- Яблочный салат «Роскошь»
- Яблочный салат с сельдереем и яичными белками

- Бульоны и супы
  - Бульоны
  - Супы, щи, солянки, рассольники
  - Супы-пюре
  - Супы из ягод и фруктов

- Блюда из мяса
  - Телятина отварная с овощами
  - Шпигованное филе
  - Тефтели в томате
  - Тушеная говядина в собственном соку
  - Отварная свинина
  - Лангет в сметанном соусе
  - Отварная телячья грудинка со сметанным соусом
  - Лангет с луком
  - Говядина тушеная
  - Язык отварной
  - Бефстроганов
  - Кролик в белом соусе
  - Отбивные зразы

- Гуляш из мяса
- Котлеты телячьи паровые
- Помидоры или другие овощи с начинкой из фарша
- Тушеная говядина с овощами
- Отварной кролик
- Ломтики мяса, тушенные в смородинном соусе
- Говядина, тушенная с картофелем и огурцами (азу)
- Тушеный кролик
- Говядина, тушенная с черносливом
- Котлеты из мяса и свеклы
- Запеченные ломтики мяса
- Отварная телятина с рисом
- Кролик, тушенный с квашеной капустой
- Говядина, тушенная с луком и картофелем
- Трубочки (зразы) из телятины с маслом
- Мясо, тушенное с айвой
- Рубленый бифштекс
- Голубцы мясные
- Рубленые котлеты, фаршированные капустой
- Пышная запеканка из кролика

- Помидоры или стручки болгарского перца с начинкой из фарша и риса
- Трубочки (зразы) из телятины с фаршем и рисом
- Солянка мясная
- Голубцы с фаршем и тмином
- Ломтики телятины, запеченные в фольге
- Тефтели
- Котлеты с молочным соусом
- Маринованные ломтики телятины в сметанном соусе
- Кабачки с мясом
- Запеченная телятина
- Рулет из фарша с начинкой из яиц
- Запеканки с мясными продуктами
- Соусы к мясным блюдам

- Блюда из печени
  - Вареная печенка в сметанном соусе
  - Печенка, запеченная в фольге
  - Печень, тушенная с картофелем
  - Печень с овощами
  - Котлеты из печени
  - Блинчики из печени
  - Печень в сметане

- Клецки из печени
- Блины из печени и яиц
- Жареная печень с фруктами
- Запеканка из печени с рисом

- Блюда из птицы
  - Фаршированная курица
  - Отварная курица
  - Тушеная курица
  - Курица или индейка, тушенная с фруктами
  - Курица или индейка, тушенные с рисом
  - Жареные цыплята с фруктами
  - Курица в фольге
  - Птица, запеченная в соусе или с сыром
  - Курица или цыпленок паровые
  - Курица отварная с кизиловой подливкой
  - Котлеты пожарские
  - Котлеты куриные паровые
  - Суфле из курицы
  - Цыплята, тушенные в сметане
- Блюда из рыбы
  - Солянка рыбная
  - Рыба, тушенная с яблоками
  - Треска с картофелем и луком

- Рыба паровая
- Фаршированная щука
- Треска отварная с морковью и лимоном
- Треска отварная с яйцами и маслом
- Камбала, палтус, отваренные в молоке, с луковым соусом
- Филе морского окуня, отваренное в молоке
- Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом
- Судак отварной с овощами
- Рыба, жаренная с гарниром
- Котлеты или биточки рыбные
- Запеченная рыба (карп, зубан)
- Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе
- Рыба, запеченная в пергаменте
- Рыба, фаршированная гречневой кашей, запеченная
- Рыбная солянка на сковороде
- Рыба, тушенная в молоке с луком
- Судак, тушенный под соусом
- Креветки отварные натуральные или под молочным соусом с луком
- Соусы к рыбным блюдам

- Блюда из овощей
  - Картофель молодой в сметане

- Овощи в молочном соусе
- Капуста белокочанная с яблоками
- Морковь в молочном соусе
- Свекла тертая с яблоками
- Картофельные котлеты
- Картофельные оладьи
- Цветная капуста в кляре
- Котлеты капустные
- Котлеты морковные
- Патиссоны жареные
- Баклажаны, жаренные с луком
- Солянка овощная
- Запеканка картофельная
- Капуста, запеченная с яблоками
- Пудинг из цветной капусты или кабачков
- Запеканка из тыквы и яблок
- Капуста тушеная
- Голубцы овощные
- Морковь тушеная
- Рагу из овощей
- Баклажаны тушеные
- Гуляш из сладкого перца

- Картофель фаршированный
- Помидоры фаршированные
- Кабачки фаршированные
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Соусы к овощным блюдам

- Блюда из круп и макаронных изделий
  - Гречневая каша с маслом
  - Пшенная каша с тыквой
  - Рисовая каша с томатом и сыром
  - Каша из овсяных хлопьев геркулес
  - Запеканка манная с фруктами
  - Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная
  - Крупеник из гречневой крупы
  - Пудинг рисовый
  - Котлеты пшенные с морковью
  - Макаронник или лапшевник с яйцом
  - Плов с овощами и изюмом
  - Макаронник или лапшевник с творогом
  - Макаронник или лапшевник с мясом
  - Каша из кукурузной крупы
- Молочные и яичные блюда
  - Творожники
  - Вареники с творогом

- Блинчики с творогом
- Галушки из творога
- Творожная запеканка
- Творожный пудинг с цукатом
- Творожный пудинг с орехами
- Сладкая сырковая масса
- Суфле из яиц и сыра
- Пудинг из сыра
- Дрочена
- Омлет натуральный
- Омлет с сыром
- Омлет с зеленым луком
- Омлет со шпинатом
- Омлет с яблоками
- Омлет с картофелем

- Сладкие блюда и напитки
  - Кисель клюквенный или смородиновый
  - Кисель из клубники, земляники, вишни и других ягод
  - Кисель из сушеных яблок или кураги
  - Компот из свежих абрикосов или слив
  - Компот из свежих персиков
  - Компот из свежих яблок и вишни

- Компот из смеси сушеных фруктов
- Компот из чернослива, изюма и кураги
- Напиток из сливок и клубники
- Яблочный чай
- Яблочно-молочный коктейль
- Пудинг ореховый
- Воздушный пирог из взбитых белков
- Воздушный пирог из яблок
- Бабка из манной крупы с изюмом
- Яблоки, фаршированные грецкими орехами
- Гурьевская каша
- Печеные яблоки с вареньем
- Сладкие соусы

Галина Дядя
Кулинарная книга кормящей матери

Введение

Самое дорогое для человека – здоровье. Когда человек здоров, он красив, бодр, активно воспринимает окружающий мир. У здорового человека всегда хорошее настроение, а это особенно важно для женщины.

Забота о здоровье женщины-матери – это прежде всего создание необходимых условий для нормального развития новорожденного. А ведь для каждой мамы нет ничего дороже, чем здоровый, хорошо растущий ребенок, и я уверена, что любая мама приложит все силы для того, чтобы ее ребенок гармонично рос и развивался.

В связи с этим каждая мама должна знать, что нормальное развитие ребенка, хорошая сопротивляемость его организма заболеваниям возможны только при условии рационального питания. Вот почему важно, чтобы всех детей раннего возраста матери вскармливали грудью.

Преимущества грудного вскармливания

Неоспоримы преимущества грудного вскармливания.

Хочу еще раз напомнить, что материнское молоко для новорожденного необходимо так же, как чистый воздух и солнце. Никакое другое питание, особенно в течение первых 4—5 месяцев жизни, не заменит материнского молока. В нем имеются все необходимые для растущего организма вещества, а также вещества, предохраняющие новорожденного от расстройства желудка и инфекционных болезней. Кроме того, оно имеет нужную температуру, стерильно, так как из груди попадает прямо малышу в рот.

Должна сказать, что и пищеварительные органы родившегося ребенка отлично приспособлены для переваривания и усвоения материнского молока. Грудное молоко – это идеальный продукт питания для ребенка.

Если женщина по какой-то причине раздумывает, кормить ей или не кормить ребенка грудью, то советую вам прислушаться к следующим фактам.

Во-первых, белок материнского молока (это вещество, необходимое для строительства новых клеток организма) по своему химическому составу очень близок белку организма младенца. В белках грудного молока содержатся все 9 необходимых аминокислот, которые в раннем детском возрасте являются незаменимыми. Хотя все виды молока (коровье и т. д.) и смеси содержат необходимые аминокислоты, однако их соотношение в женском молоке больше соответствует потребностям ребенка первого года жизни, что очень важно для новорожденного, так как он интенсивно растет, а белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов, способность к росту и даже высшая форма движения материи – мышление. Помимо структурных белков, к белковым веществам относятся гемоглобин – переносчик кислорода в крови, ферменты – важнейшие ускорители биохимических реакций, некоторые гормоны – тонкие регуляторы обменных процессов, нуклеопротеиды – вещества, в значительной степени определяющие направление синтеза белка в организме, являющиеся носителями наследственных свойств.

Поэтому для нормального роста и развития на первом году жизни ребенок должен получать не менее 3—4 г белка на 1 кг

веса тела.

Во-вторых, в грудном молоке много жиров – очень концентрированного пищевого материала, дающего много энергии и тепла, что жизненно важно для новорожденного ребенка. 47 % энергетической ценности женского молока покрывается за счет содержащегося в нем жира. Жиры оказывают большое влияние на рост и развитие ребенка. Коэффициент усвоения жира женского молока на первой неделе жизни составляет 90 %, а коровьего – 60 %. В дальнейшем коэффициент усвоения жира женского молока повышается и достигает 95 %, а коровьего только – 80—85 %. К тому же в составе жира женского молока преобладают ненасыщенные эссенциальные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме человека и особенно ребенка первого года жизни. Состав жирных кислот оказывает влияние на деятельность центральной нервной системы младенца. Большое значение имеет высокая концентрация в жире женского молока фосфатидов. Так, в жире молозива их содержится 6,1 %, в зрелом молоке – 1,7 %, а в конце лактации – 0,8 %. Фосфатиды обусловливают замыкание привратника при переходе пищи в двенадцатиперстную кишку, что обеспечивает равномерную эвакуацию из желудка, более раннее и обильное поступление в кишечник желчи. Также фосфатиды женского молока, среди которых основное место занимает лецитин, ограничивают отложение балластного жира и способствуют синтезу белка в организме ребенка, который необходим для его роста и развития.

В-третьих, углеводы в грудном молоке представлены бета-лактозой, которая препятствует росту кишечной палочки и стимулирует синтез витаминов группы В, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, значительно реже болеют желудочно-кишечными расстройствами. Дорогие мамы, я уверена, вы по достоинству оцените это уникальное свойство грудного молока.

В-четвертых, всем известно, что минеральные соли особенно важны для нормального роста, формирования костной ткани и зубов у детей первого года жизни. Смею вас заверить, что в женском молоке содержится легкоусвояемый кальций в благоприятном соотношении с фосфором, именно это обеспечивает нормальный рост костной ткани и поэтому дети, получающие грудное молоко, реже заболевают рахитом и хорошо растут.

В-пятых, в грудном молоке также содержатся витамины А, В1, В3, В6, В12, С, D, Е, никотиновая и пантотеновая кислоты. Количество витаминов в женском молоке зависит от сезона года и

витаминной ценности пищи кормящей матери. Витамины, получаемые с молоком матери, являются незаменимыми веществами для грудного ребенка. Их биологическая роль связана с тем, что они входят в состав важнейших катализаторов – ферментов и гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме младенца.

В-шестых, бесспорное достоинство грудного молока заключается в том, что оно имеет защитные антитела. Известно, что после рождения ребенка происходит заселение его кожи, слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения вирусами и бактериальной флорой. Однако в первые дни жизни новорожденные отличаются низкой сопротивляемостью и отсутствием активного иммунитета. Это объясняется анатомо-физиологическими особенностями строения и функций отдельных систем новорожденного. Молозиво и переходное молоко, которые ребенок получает после рождения, иммунологически активны ко многим антигенам, так как в них содержатся различные антитела. Таким образом, с молоком матери ребенок получает пассивный иммунитет, который предупреждает развитие инфекции у ребенка до того момента, пока не сформируется собственный. В связи с этим хочу привести пример. Так, дети до 3 месяцев не болеют корью, потому что они получают надежную защиту от этой инфекции с молоком матери.

В противоположность этим свойствам женского молока коровье молоко и молочные смеси лишены иммунобиологических факторов защиты ребенка, так как они чужеродны.

В-седьмых, в состав женского молока входят ферменты и гормоны. Их немного, но они очень нужны, так как после рождения у ребенка устанавливается интенсивный обмен веществ, в регуляции которого активно участвуют эти вещества. Так, например, ферментативная активность женского молока имеет существенное значение, особенно для детей первых месяцев жизни, так как у них отмечается низкая ферментообразующая функция главных клеток желудка, синтезирующих пепсиноген, и поджелудочной железы, образующей трипсин. Таким образом, некоторые ограничения у детей первых месяцев жизни собственного полостного пищеварения уравновешивается усилением пищеварения благодаря наличию ферментов, содержащихся в женском молоке.

Уважаемые мамы, ознакомившись с составом женского молока, вы теперь знаете, что только оно обладает рядом биологических свойств, которые способствуют нормальному развитию малыша. Любые искусственные смеси, как бы близко

они не подходили по своему химическому составу к женскому молоку, не смогут полностью заменить молоко матери, особенно при вскармливании детей первых двух-трех месяцев жизни.

Я надеюсь, что все сомнения (у тех, у кого они были) по поводу того, кормить или не кормить ребенка грудью, у вас отпали. Конечно, кормите!

Если вы здоровы и нет медицинских противопоказаний со стороны матери и со стороны ребенка к кормлению грудью, то нет большего счастья, чем грудное вскармливание. В процессе кормления между матерью и ребенком устанавливается психологическая связь. Замечено, что дети, которых кормили грудью, став взрослыми, более ласковы и внимательны к своим родителям, никогда не теряют с ними связи и всегда готовы придти на помощь в трудную минуту.

Что такое лактация и от чего она зависит

А теперь давайте с вами поговорим о том, что такое лактация. Со второго-третьего месяца беременности под влиянием гормонов, выделяемых плацентой, плодом и некоторыми железами внутренней секреции, грудные железы женщины начинают выделять в небольшом количестве молоко.

Лактация, т. е. выработка и выделение молока, представляет собой сложный физиологический процесс, в котором принимает участие весь организм. В основе его лежит нервно-рефлекторный механизм, в котором важную роль играют железы внутренней секреции, например гипофиз. Однако гормоны являются только одним из звеньев, регулирующих лактацию.

Лактация зависит от состояния нервной системы, самочувствия женщины, кровопотери в родах и множества других факторов, в частности питания.

Вначале после родов количество отделяемого грудными железами молока незначительно. Особенно мало его у первородящих женщин – в течение первых суток лишь около 10—20 мл. У некоторых женщин на 3—4-е сутки выработка молока резко увеличивается, вызывая нагрубание грудных желез, которые делаются при этом твердыми, болезненными, молоко из них сцеживается с трудом, возможно даже повышение температуры тела.

При первых признаках нагрубания (таких как быстрое увеличение и напряжение грудных желез) необходимо ограничить питье и жидкую пищу и своевременно сцеживать молоко.

У отдельных женщин, чаще первородящих, при преждевременных родах или с патологией во время родов молоко может прибывать значительно медленнее.

По мере увеличения количества молока в грудных железах состав его постепенно меняется. В период между 3—4-м и 10—12-м днями после родов молоко называется переходным, а с 10—12-го дня – зрелым.

Зрелое грудное молоко – это белая жидкость с голубоватым оттенком, сладкая на вкус, со своеобразным запахом. От переходного оно отличается не только внешним видом, но и биологическими особенностями.

После родов в молоке повышается содержание углеводов, частично жира и резко снижается содержание белка.

Количество молока увеличивается постепенно, достигая к

концу 1-й недели после родов 250—400 мл, к концу 2-й недели – 500—600 мл, на 2-м месяце – 1000—1200—1500 мл в сутки; после 7—8-го месяца количество молока постепенно убывает.

Дорогие женщины, вы должны приложить все силы к тому, чтобы обеспечить своему ребенку грудное вскармливание. К сожалению, встречаются случаи, когда в период кормления грудью у некоторых женщин может появиться гипогалактия – пониженная секреторная способность молочной железы. Каковы же причины столь частого осложнения в послеродовой период?

Недостаточное образование молока иногда бывает сразу после родов, например после операции кесарева сечения или применения препаратов для сокращения матки. Однако и при этом необходимо прикладывать ребенка к груди, так как массирование губами соска, захват околососкового кружка и присасывание стимулируют лактацию. Снижение лактации может наблюдаться вторично после периода нормальной лактации. Такое бывает практически у каждой женщины. Чаще всего количество молока уменьшается в результате плохого сцеживания оставшегося молока, слабого сосания ребенком. Однако помните, что это еще не причина переводить ребенка на искусственные молочные смеси. Стимулятором образования молока является сосание, и отсутствие такого мощного раздражителя, как отсасывание молока ребенком, сказывается на образовании молока и влечет за собой постепенное уменьшение его количества.

В этом случае наоборот – прикладывайте ребенка к груди чаще, пусть через каждый час, и лактация восстановится. Главное, вы и ваши близкие должны быть уверены, что все получится и молока будет достаточно. Постарайтесь не нервничать и не слушать бабушек и подружек, которые могут дать неверный совет о том, что если молока не хватает, то немедленно надо дать смесь. Такое утверждение в корне неверно. Надо всячески бороться за каждую каплю грудного молока, применять все известные на сегодняшний день методы стимуляции лактации, в том числе и назначенные врачом, и, как правило, лактация восстанавливается.

Недостаточная выработка грудного молока может быть связана с недоразвитием молочных желез, обусловленным отсталостью общего развития организма, болезнями половых органов, неполноценным питанием и нарушением его режима, переутомлением матери, нарушением душевного покоя.

Чтобы бороться с гипогалактией, необходимо строго соблюдать режим кормления и правильно кормить ребенка, оберегать себя от излишних волнений и тревог, полноценно

питаться.

К отклонениям лактации относятся самопроизвольное истечение молока вне кормления грудью (галакторея) или из одной молочной железы при кормлении другой. Это состояние объясняют слабостью мышечных волокон, окружающих сосок у его основания, или относят к своего рода неврозам. В таких случаях следует обратиться к невропатологу.

Количество молока зависит от лактационной способности кормящей женщины, образа жизни и питания. От характера питания зависит содержание в молоке витаминов и белка.

И самое главное – вы должны знать, что только врач может определить, хватает вашему ребенку молока или нет, и при необходимости назначить и рассчитать дозу докорма.

Кормить грудью – это высшее наслаждение, радость, это лучшая защита малыша, возможность создать с ним особые взаимоотношения, которые вы пронесете через всю жизнь. Не отказывайте себе и ему в этом!

Советы кормящим мамам по сохранению лактации

1. Прикладывайте ребенка к груди так часто, как он просит, даже если молока мало.

2. Если ребенок хочет есть, не делайте искусственных ночных перерывов. Пусть он получит свою порцию, а не плачет, не понимая, зачем вы предлагаете ему соску или чай.

3. Еще до родов постоянно говорите себе, что у вас будет достаточно грудного молока, вы будете долго кормить своего кроху грудью и дадите ему все необходимое. Психологический фактор имеет решающее значение.

4. Делайте массаж груди. Для этого сверху вниз надавливающими круговыми движениями передвигайте пальцы к соску, потом, придерживая сосок между указательным и большим пальцами, немного вытяните его. Осторожно потрясите груди, наклоняясь вперед, чтобы помочь молоку спуститься вниз.

5. Очень хорошо при приеме душа сделать водный массаж рассеянной струей.

6. Полезны травяные чаи. Однако помните, что травы могут вызвать аллергические реакции у ребенка. Поэтому применяйте чаи осторожно, внимательно наблюдая за состоянием малыша.

Рецепты травяных чаев

1. Плоды аниса, укропа, траву донника, листья крапивы двудомной взять поровну. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить и процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 ч после еды.

2. Корень одуванчика, плоды тмина, укропа, листья крапивы взять поровну. Приготовить и принимать, как предыдущий отвар.

3. Листья крапивы – 2 части, плоды аниса и укропа – по 1 части. 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка. Выдержать настой 2 ч и процедите. Выпить глотками в течение дня.

4. Плоды аниса, укропа, фенхеля, траву душицы взять поровну. 1 ч. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Пить по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

5. 1 ч. л. тмина заварить 1 стаканом кипящего молока, настаивать 10—15 мин и процедить. Выпить глотками в течение дня.

6. 1/2 стакана очищенных грецких орехов заварить в термосе 0,5 л кипящего молока. Настаивать 3—4 ч, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана за 20 мин до кормления, но не ежедневно, а через день или через два, так как в грецких орехах много калорий, и женщины от них быстро прибавляют в весе, а также сырые грецкие орехи могут способствовать значительному изменению состава молока (повышению его жирности), привести к лактостазу и усилить газообразование и запоры как у матери, так и у ребенка.

7. По 1 ст. л. семян укропа, тмина и сухих листьев крапивы заварить 1 л кипятка, настаивать 5—7 мин. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день во время еды.

8. 3 ч. л. сухой крапивы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, затем процедить и выпить глотками в течение дня.

9. 4 ст. л. тертой моркови залить 1 стаканом молока или сливок, пить по 1 стакану 2 раза в день. Этот коктейль готовьте перед употреблением на 1 раз, в холодильнике не храните. Внимательно следите, чтобы у ребенка не возникла аллергическая реакция.

10. Помните, что зелень свежей петрушки является прекрасным лактогенным средством. Добавляйте петрушку в салаты и готовые блюда.

11. Сироп шиповника является лактогенным средством. Принимайте его по 1 ч. л. 2 раза в день.

Из лекарственных препаратов можно пользоваться только таблетками «Апилак», если у вас и у вашего ребенка нет аллергии на продукты пчеловодства, так как этот препарат производиться из маточного молочка пчел и может помочь в увеличении количества молока. Принимать его нужно по 1 таблетке 3 раза в день перед едой.

Улучшению лактации способствует также облучение грудных желез кварцем, которое назначается врачом.

Не переутомляйтесь, пусть часть работы по дому возьмут на себя муж или родственники. Вы должны строго соблюдать режим дня и обязательно высыпаться. Кормящая мама должна быть на особом, почетном положении в доме. Ей необходимы хороший отдых, прогулки на свежем воздухе. Сон должен быть не менее 10 ч, желательно 6—8 ч ночью и 2—4 ч днем. Не отказывайте в помощи по уходу за ребенком домочадцам, особенно молодому папе. Разрешайте ему как можно больше возиться с ребенком, пеленать, купать, играть с ним, носить на руках. И тогда ваши обязанности будут почти равными, а папа будет чувствовать себя необходимым и вам, и малышу.

Полноценно питайтесь. В рацион питания кормящей матери должны входить белки, жиры, углеводы и витамины в достаточном количестве.

Одностороннее, качественно неполноценное питание сказывается на составе молока, а, следовательно, на развитии ребенка. Неблагоприятно влияет на лактацию также переедание. Следует подчеркнуть, что избыточное питание и питье не увеличивают образование молока, не улучшают его свойств, а лишь нарушают работу кишечника, усиливают газообразование у женщины, что может вызвать кишечные колики у ребенка.

Как правило, кормящая мама должна получать разнообразную пищу, содержащую достаточное количество свежих овощей и фруктов. Есть рекомендуется 5—6 раз в день и только свежеприготовленную пищу.

А сейчас рассмотрим наиболее часто задаваемые вопросы, которые волнуют кормящих мам.

1. Когда нужно начинать сцеживание из груди: уже с первых дней после родов или значительно позже?

Как правило, большое количество молока приходит на третьи-пятые сутки после родов. Первые двое суток грудь вырабатывает молозиво и обычно не бывает наполненной. При совместном пребывании, когда мама может кормить малыша не

по строгому режиму, а по требованию, молоко приходит в ритме «требование – поступление». Это означает, что молока поступает столько, сколько необходимо ребенку. Если этот ритм начал отлаживаться с первого дня жизни крохи, активный приход молока не опасен. В этой ситуации нет никакой необходимости в регулярных сцеживаниях. Когда приходит молоко и отмечается болезненная наполненность груди, можно сцеживаться в течение двух суток до того, как у вас наступит чувство облегчения, но не более трех раз в день. Как правило, через двое суток неприятные ощущения проходят, и поступление молока нормализуется. Необходимость в регулярных сцеживаниях 5—6 раз в день возникает, если в роддоме нет палат совместного пребывания и малыша приносят кормить по режиму или по каким-то причинам не приносят вообще.

2. Нужно ли сцеживаться, если я кормлю своего малыша не по режиму, а по требованию. И не перегорает ли молоко в груди, если его не сцеживать?

Если вы кормите ребенка по требованию, то нет необходимости в сцеживании молока после каждого кормления. При нормальной лактации сцеживание только отнимает у мамы время, которое лучше было бы посвятить малышу или домашним делам.

3. Сколько должно длиться кормление?

Кормление должно длиться 20—30 мин, обычно за это время ребенок высасывает нужное ему количество молока. Но есть так называемые ленивые сосуны. Им для кормления требуется больше времени. Этого лучше не допускать, а стимулировать ребенка к сосанию.

4. Нужно ли допаивать ребенка между кормлениями водой или чаем?

Грудное молоко является сбалансированной пищей и питьем для младенцев. Оно полностью удовлетворяет все жизненные потребности ребенка. При грамотно организованном грудном вскармливании, включающем правильное прикладывание, частые и продолжительные кормления ребенка и сон, малыш не нуждается в дополнительном питании до 4—5 месяцев жизни, кроме соков, которые назначаются с первого месяца жизни.

Исключение составляют случаи, когда допаивание кипяченой

водой назначается врачом (например, при избыточной массе тела ребенка, когда он не выдерживает промежутки между кормлениями и беспокоится), или при заболеваниях грудных детей кишечными инфекциями, когда наступает истинное обезвоживание организма ребенка. Иногда также врач может рекомендовать допаивание грудного ребенка первых месяцев жизни в условиях жаркого климата. Это связано с тем, что у маленьких детей несовершенен центр теплорегуляции, и они легко перегреваются, что в свою очередь также ведет к обезвоживанию. В этих случаях вы должны неукоснительно следовать рекомендациям врача.

5. Можно ли кормить ребенка ночью? Не вредно ли это?

Обычно в режиме кормления грудного ребенка предусматривается ночной перерыв. С возрастом он меняется. Так, если в первые 2 месяца ночной перерыв составляет 5—6 ч, то от 2 до 4 месяцев он уже имеет продолжительность до 7 ч, а с 4 до 12 месяцев – до 8 ч. Если ваш ребенок крепко спит и не беспокоится ночью, то лучше его не будить и выдерживать ночной перерыв между кормлениями. Но все дети разные, и многие не выдерживают ночного перерыва и беспокоятся. В этом случае лучше покормить ребенка.

Делайте так, как удобно вам и вашему малышу, а рекомендации хороши в том случае, если они приносят вам пользу.

6. Не вредно ли пользоваться сосками и пустышками и, поев из бутылочки, не откажется ли ребенок в дальнейшем от груди?

Грудь и соску или пустышку дети сосут по-разному. Ребенок, которого покормили из бутылочки, будет неправильно брать материнскую грудь, и поэтому после бутылочного кормления у мамы могут возникнуть проблемы с грудным кормлением ребенка. Многочисленные примеры доказывают, что порой даже одного кормления из бутылочки достаточно, чтобы ребенок отказался от груди и возникла масса осложнений с дальнейшим грудным вскармливанием.

Не менее опасным является использование пустышки. Ребенок, получающий пустышку, реже прикладывается к груди. В результате он недополучает материнского молока и хуже набирает в весе. При использовании пустышки у детей возникает «путаница сосков» и они чаще отказываются от груди. Если

женщина действительно хочет выкормить ребенка грудью, то лучше не кормить ребенка из бутылочки и не использовать пустышку.

7. Нужно ли докармливать ребенка из второй груди, и с какого возраста?

Не следует перекладывать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую. Молоко в материнской груди неоднородно. Оно делится на ранее молоко, которое ребенок получает вначале кормления, и позднее молоко, которое ребенок получает в конце кормления. Ранее молоко более жидкое и сладкое, а позднее – более густое и сытное. Если мать поторопиться предложить малышу вторую грудь, то он не дополучит позднего молока, богатого жирами. В результате у него могут возникнуть проблемы с пищеварением: лактозная недостаточность, пенистый стул и т. д. Продолжительное сосание одной груди (около 30 мин) обеспечит полноценную работу кишечника. А кроме того, если часть молока будет оставаться в первой груди, то это приведет в дальнейшем к уменьшению лактации.

Кормление из обеих грудей может потребоваться ребенку после трех месяцев и если это вам рекомендовал врач.

8. Как избежать трещин и травм сосков?

Если ребенок правильно захватывает и сосет материнскую грудь, то он может сосать сколь угодно долго, не причиняя маме никаких неприятностей. Правильное прикладывание к груди уберегает женщину от трещин и ссадин на сосках, лактостаза, т. е. закупорки молочных протоков, и мастита. Поэтому очень важно научиться правильно прикладывать ребенка к груди и следить за этим. Если малыш захватил грудь неправильно или изменил положение во время кормления, необходимо отнять грудь и предложить ему захватить ее еще раз.

При правильном прикладывании:

1) кормление ребенка не вызывает болезненных ощущений, боль может возникать только в момент захватывания ребенком груди;

2) не возникают травмы сосков, мастит и другие проблемы;

3) ребенок высасывает достаточно молока.

При неправильном прикладывании:

1) возникают болезненные ощущения при кормлении ребенка;

2) возникают повреждения сосков, мастит, лактостаз и иные проблемы;

3) возникает необходимость ограничить время кормления;

4) ребенок высасывает мало молока и не наедается.

Очень важно, чтобы при кормлении мать принимала удобную позу и придавала удобное положение ребенку. Удобная поза при кормлении обеспечивает хороший отток молока из груди и является профилактикой лактостаза.

9. Как правильно прикладывать ребенка к груди?

В настоящее время практикуется ранее прикладывание ребенка к груди (в течение 6 ч после рождения), разумеется, если роды протекали благоприятно и нет противопоказаний для раннего прикладывания ребенка к груди ни со стороны матери, ни со стороны ребенка.

В первые три дня после родов кормление ребенка лучше всего производить в положении лежа на боку. Чтобы младенцу было удобно захватить ртом не только сосок, но и часть прилегающей к нему кожи, матери нужно слегка приподнять грудь и, придерживая ее между большим и остальными пальцами ладони, поднести к губам малыша. На протяжении всего кормления необходимо верхнюю поверхность молочной железы слегка отдавливать книзу, чтобы она не закрывала нос ребенка и не мешала ему дышать.

Начиная с 3—4-го дня после родов кормите ребенка сидя на стуле, поставив ногу на низкую скамейку.

Вам нужно взять ребенка на руки, удобно сесть, поставив ноги на небольшую скамеечку высотой 20—30 см. Голова ребенка не должна быть запрокинута или согнута вперед. Поддерживайте ребенка легко, без нажима.

Прикоснитесь соском к груди ребенка. Если ребенок сразу берет грудь, то нужно постараться быстро ввести в его рот и сосок и всю область ареолы до поддерживающих пальцев.

Если ребенок сразу не реагирует, то сделайте несколько поглаживающих движений соском по губам, коснитесь языка и даже, нажав сверху пальцем, сцедите несколько капель молока в рот ребенка, а при начале сосания введите сосок с ареолой.

Не позволяйте ребенку брать сосок неглубоко и жевать его, так как это не обеспечивает кормления и травмирует кожу соска.

От кормления к кормлению чередуйте груди, чтобы обе молочные железы полностью опорожнялись. Остатки молока обязательно сцеживайте, так как при постоянном неполном оттоке молока лактация может снизиться.

Чтобы сцедить молоко руками, тщательно вымойте руки теплой водой с мылом, высушите полотенцем. Грудь также вымойте с мылом, протрите ее настоем ромашки и осторожно помассируйте пальцами с обеих сторон в направлении соска.

Помните, что грудь нельзя мять и грубо тереть. Молоко рекомендуется сцеживать в течение 15—20 мин. Важно помнить, что чем лучше грудь будет опорожнена, тем больше в ней появится молока.

Довольно часто хорошему сосанию мешает активность ребенка. Он жадно хватает сосок, сильно тянет и вместе с молоком заглатывает воздух. Затем ребенок быстро перестает сосать, краснеет, плачет, вертится, пока не срыгнет часть выпитого молока. Чтобы этого не случилось, ребенка во время кормления следует держать, немного приподняв грудь и голову. При очень активном сосании и некотором захлебывании ребенка через 8—10 мин нужно прервать кормление и подержать ребенка вертикально в течение 1—2 мин, пока он не срыгнет воздух, затем снова приложить к груди на 8—10 мин и опять поносить малыша в вертикальном положении 5—10 мин для отрыгивания воздуха. После этого можно положить младенца на бок.

Если грудь перед кормлением очень полная, то сцедите немного молока.

Закончив кормление, не вытягивайте через силу сосок изо рта ребенка, достаточно легонько зажать одну половинку носика или надавить пальцем на подбородок, и ребенок откроет рот и отпустит сосок.

10. Как определить достаточно ли ребенку молока, и что делать, если молока мало?

Этот вопрос очень волнует кормящих мам. Женщины спрашивают, может ли случиться так, что ребенок родится, а молоко у мамы не появится или его очень мало? Если женщина настроена на то, чтобы кормить ребенка грудью, готовится к этому во время беременности, то молоко обязательно появится. Просто вначале его будет не слишком много. Со временем меняется и состав молока – организм женщины создает его для ребенка по индивидуальной программе. Абсолютно не бывает молока в очень редких случаях.

А на всякий случай вы должны знать, как можно увеличить выработку молока.

Самое простое средство – чай с натуральным (не консервированным) коровьим молоком. Чашку такого чая нужно выпить за 30—40 мин перед кормлением ребенка или же пить его

хотя бы 3—4 раза в день.

Очень полезна в этом случае морковь. Если нет к ней аллергии, с удовольствием пейте сладкий морковный сок или ешьте тертую морковку со сметаной.

Хорошим лактогеном является зелень петрушки. Ешьте ее по одному пучку в течение 4—5 дней после родов.

Неплохо помогает черная смородина, лучше всего свежая, однако можно использовать и протертую с сахаром, заготовленную летом. Повышению активности молочных желез способствуют пищевые добавки. В магазинах появилась молочная смесь «Олимпик». Ее разрабатывали для спортсменов, но оказалось, что эта смесь прекрасно повышает секреторную способность молочных желез.

Существуют гомеопатические лактогенные препараты, например млекоин. Ничуть не устарели испытанные временем средства народной медицины – настои и отвары из лекарственных трав. А теперь в аптеках продается чай для кормящих мам, приготовленный из этих же растений – аниса, крапивы, фенхеля, тмина, мелиссы.

А убедиться в том, что малыш получает нужное ему количество молока, очень просто. Опасения, что ребенок не наедается, можно проверить взвешиванием – перед кормлением и сразу после него. Первое взвешивание должен провести врач-педиатр, чтобы мама посмотрела и правильно научилась делать эту процедуру. А затем вы можете это делать сами. Суточная потребность в молоке ребенка до 1,5 месяцев составляет примерно пятую часть от массы его тела. Если он весит, к примеру, 4 кг, то за сутки должен получать 800 г молока, т. е. каждый раз по 130—135 г при шестиразовом кормлении. Если разница при взвешивании оказалась меньше этой величины, обязательно надо посоветоваться с детским врачом. Если у вас нет детских весов, то перед одним из кормлений сцедите грудь, которую вы собираетесь предложить ребенку, и измерьте объем полученного молока. Если его окажется меньше нормы, количество кормлений нужно увеличить. А самым надежным показателем достаточности питания малыша является его весовая кривая – она должна постоянно расти.

11. Что делать, если малыш просыпается ночью и просит есть?

Прежде всего вам нужно убедиться в том, что ребенок просыпается именно от голода. Есть очень интересное наблюдение: если ночью к малышу подходит мама, то чаще всего

успокоить его можно только грудью. Дело в том, что от мамы очень вкусно пахнет молочком, малыш ощущает этот запах и очень обижается, когда ему предлагают соску-пустышку. Когда же подходит папа, от которого пахнет совсем иначе, малыша можно успокоить пустышкой или водичкой. Если папа подойдет один раз, другой, третий, то ребеночек поймет, что просыпаться ночью ему нет никакого смысла, молока ему все равно не дадут. Замечено, что чаще всего кормежки среди ночи требуют те малыши, чьих мам во время беременности по ночам тянуло к холодильнику.

12. Нужно или нет подслащивать водичку для допаивания младенца?

В некоторых книгах для молодых мам советуют поить ребенка между кормлениями подслащенной водой. Я рекомендую начать поить простой кипяченой водой. Если ребенок не отказывается от нее, то воду лучше вообще не подслащивать. Во-первых, у младенца может не хватить фермента, который разлагает сахар, и от сладкой воды у него возникнут проблемы с кишечником. Во-вторых, если вы приучите ребенка к сладкому, то, когда придет время вводить прикорм (овощные пюре, кефир), он от этих несладких продуктов будет отказываться. Так что лучше поить малыша простой кипяченой водой.

13. Можно ли кормить ребенка грудью, если мама заболела гриппом?

В периоды эпидемий гриппа кормящие мамы по возможности не должны посещать места скопления людей во избежание заражения гриппом. Тем не менее вы должны знать, что при гриппе инфекция передается воздушно-капельным путем, и входными воротами инфекции служит слизистая носоглотки, а с молоком матери вирус гриппа ребенку не передается. Поэтому кормить его грудью можно, но при кормлении мама обязательно должна надевать маску, сделанную из 4—5 слоев марли. После каждого кормления маску нужно выстирать и прогладить утюгом. Ухаживать за малышом во время болезни мамы должны папа или какой-то другой член семьи. Очень важно проветривать детскую комнату. Для этого нужно перенести ребенка в другое помещение и ненадолго открыть окно. После проветривания в течение 10—15 мин дать воздуху в комнате прогреться, и только тогда можно вернуть малыша в детскую. Через несколько дней в организме мамы вырабатываются антитела против вируса гриппа, с молоком

они передадутся малышу, и у него появится иммунитет от этой болезни. Потому-то и рекомендуется кормить детей грудью как можно дольше – материнский иммунитет их защищает, и они меньше болеют. В первые дни болезни мамы желательно по рекомендации врача-педиатра перед каждым кормлением закапывать в нос ребенка по 1—2 капли интерферона – иммунного препарата, который предотвращает заражение гриппом.

14. Можно ли кормящей маме принимать лекарства?

Если мама заболела и без лекарственных препаратов (назначенных врачом) она обойтись не может, безусловно, она должна их принимать. Хочу еще раз подчеркнуть, что это можно делать только по назначению врача. Запомните! Кормящей маме нельзя самостоятельно принимать лекарственные препараты, даже если они вам кажутся безобидными и достаточно известными. Дело в том, что есть лекарства, которые проникают в молоко матери и могут неблагоприятно воздействовать на печень и почки малыша, нарушить и без того еще неустойчивый баланс микрофлоры ротовой полости и кишечника и «открыть дверь» для кишечных расстройств. Небезразличны для здоровья ребенка даже такие привычные для нас лекарства, как аспирин, валериана, бром, слабительные и снотворные средства. А некоторые препараты могут вызвать у младенца аллергические реакции. Обращаясь со своей проблемой к врачу любой специальности, мама должна сообщить ему, что она кормит ребенка. И если ей необходимо принимать лекарство, которое проникает в молоко, то врач в свою очередь должен ее предупредить, что в кормлении нужно сделать перерыв. На это время вашего малыша придется кормить донорским молоком или заменителем женского молока (адаптированной смесью), а собственное молоко маме придется тщательно сцеживать, чтобы оно не пропало. Кормящие мамы, помните, что, собираясь принять какое-либо лекарственное средство, купленное в аптеке без рецепта, вы должны обязательно прочитать приложенную к нему аннотацию, а лучше посоветоваться с врачом, чтобы не было никаких сомнений, что оно безвредно для вашего ребенка.

Рекомендации по питанию кормящей матери

Лучшая пища для младенца – молоко матери. С ним ребенок получает все необходимые витамины, повышает свои защитные силы. Чтобы у вас молока было достаточно, необходимо правильно питаться и полноценно отдыхать.

Вы так же должны знать, какого режима и рациона питания следует придерживаться, какие продукты полезны, а какие вредны для ребенка или могут стать вредными во время кормления ребенка грудью.

В период кормления малыша калорийность вашего рациона желательно увеличить на 700—1000 ккал, но не более того. Ни в коем случае не надо стараться есть как можно больше – это не увеличивает образование молока. Важно, чтобы питание было полноценным, полезным для вас и вашего ребенка. В него должны входить блюда из мяса и рыбы, молочные продукты, сливочное и непременно растительное масло, фрукты и овощи. Пить нужно немного больше обычного, но это должно быть не кофе, а фруктовые соки, компоты, молоко, чай.

Сразу после родов многие женщины испытывают жажду, особенно если роды сопровождались кровотечением. Жажду нужно утолить теплым чаем, кофе или молоком.

Вскоре после родов у женщины появляется и аппетит.

В первые сутки после родов пища должна быть легко усваиваемой, т. е. не требующей для переработки большой активности пищеварительной системы. Ешьте не слишком свежий белый хлеб или сухари, натуральные молочные продукты (кефир, простоквашу, творог, в небольших количествах сметану и сливочное масло), а также приготовленные из них блюда (молочные каши, творожники и др.).

Обед может состоять из овощного супа на первое, каши или овощных котлет на второе, компота, киселя или натуральных соков – на третье. Порции должны быть обычные или несколько большие, чем до родов.

Со 2-го дня после родов целесообразно включить в рацион мясо. Оно является одним из важнейших источников полноценного белка, который крайне нужен для нормальной жизнедеятельности организма ребенка, а также используется для образования молока у матери.

В зависимости от состояния здоровья употребляйте мясо в отварном виде, в виде паровых котлет, фрикаделек, обычных

котлет и т. д. Отказываться от мясной пищи после родов из-за ее якобы трудной перевариваемости нет оснований. Доказано, что при потреблении мяса вскоре восстанавливается потерянная при родах масса, улучшается общее состояние родильницы.

Мясо перед едой лучше измельчать, овощи приготавливать в виде пюре.

С 3-го дня после родов при нормальной деятельности кишечника можете есть все, к чему вы привыкли. Из своего рациона старайтесь только исключить (или лучше ограничить) лук и чеснок, которые могут придавать грудному молоку неприятный запах и даже привкус.

Поскольку вы являетесь кормящей матерью, ваша пища должна быть полноценной, разнообразной и богатой витаминами и минеральными веществами. Энергетическая ценность суточного рациона должна быть повышена на 2929—4184 кДж (700—1000 ккал), так как мать расходует дополнительно питательные вещества на образование молока. Средняя ежедневная секреция молока у большинства женщин колеблется от 850 до 1200 мл. Учитывая содержание белка в молоке, можно считать, что кормящая мама ежедневно выделяет с молоком около 15 г белка. На выработку 1 г белка молока требуется приблизительно 2 г белка пищи.

Поэтому кормящая мама должна усиленно питаться.

Несмотря на то что белки составляют 1/4 часть человеческого организма, он лишь незначительными белковыми резервами. Единственным источником образования белков в организме являются аминокислоты белков пищи. Вот почему белки совершенно незаменимы в питании любого человека, а особенно в питании кормящей матери.

Стремитесь к тому, чтобы в дневном рационе было 60—70 % белков животного происхождения, из них около 30 % должны составлять мясо и рыба и около 25 % – молоко и молочные продукты и 5 % – яйца. Остальные 10 могут быть растительного происхождения. Несколько увеличивается и суточная потребность кормящей матери в жире – 130 г (в том числе 20 г растительного масла), и углеводах – 500 г. Это примерно на 1/3 больше, чем до беременности.

К продуктам, содержащим полноценные белки, относятся молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, неострый сыр, отварное мясо и рыба, яйца, картофель, капуста, бобы, пшеница, рис, гречневая и овсяная крупа и некоторые овощи и фрукты.

Одностороннее, качественно неполноценное питание сказывается на составе молока, а, следовательно, на развитии

ребенка. Но не слушайте советы «доброжелателей» о том, что есть нужно много и в основном калорийную пищу. Знайте – переедание неблагоприятно влияет на лактацию!

Молоко лучше употребляйте в натуральном виде, в виде кисломолочных продуктов (таких как кефир, простокваша, ацидофильное молоко), а также молочных напитков (чай с молоком, кофе с молоком и др.) и молочных блюд (каши, молочные супы и др.), однако не более 700—750 мл в сутки, чтобы не допустить снижения аппетита к другой пище и не вызвать сенсибилизацию грудного ребенка к белку коровьего молока.

Миф о том, что чем больше кормящая женщина пьет молока, тем лучше у нее лактация, по-прежнему остается мифом.

Также помните о том, что однообразное питание, нарушая обмен веществ, не обеспечивает должного состава грудного молока, что неминуемо скажется в дальнейшем на развитии ребенка.

В ваш рацион обязательно должен входить свежий творог – источник полноценного белка и очень важный источник кальция. Творог для вас очень полезен, потому что в период кормления грудью много минеральных солей, в том числе и солей кальция, выводится из организма матери с грудным молоком. Так, за девять месяцев грудного вскармливания ребенок накапливает в своем организме до 35 г кальция. При недостатке этого вещества в пище матери оно расходуется из тканей материнского организма, поэтому так часто при беременности и после родов у матери разрушаются зубы.

Чтобы этого не произошло, ежедневно употребляйте 50—60 г творога (в натуральном виде, а также в виде творожных блюд).

Каждый день вы должны съедать 20 г сыра, который, так же как и творог, является источником полноценного белка и солей кальция и, кроме того, возбуждает аппетит. Количество мяса в вашем суточном рационе должен составлять не менее 180—200 г. Предпочтение отдавайте нежирным сортам, лучше употреблять куриное мясо, говядину.

Большой удельный вес в пище человека занимают *углеводы,* они возмещают энергетические затраты в организме человека.

На долю углеводов приходится от 50 до 70 % калорийности дневного рациона. Снабжение организма углеводами должно быть регулярным, а тем более организма кормящей мамы, потому что запасы углеводов в организме человека невелики.

К тому же углеводы играют важную роль в процессе усвоения белков и жиров, в регуляции водного обмена, имеют большое

значение для деятельности нервной системы, сердца, печени и других органов. Однако избыточное употребление углеводов может привести к ожирению, так как часть их превращается в жир.

В виде сахаров и крахмала углеводы используются организмом как энергетический материал.

Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар. Мед в зависимости от происхождения содержит 70—80 % сахаров. Его высокая сладость объясняется значительным содержанием фруктозы, она примерно в 2,5 раза выше глюкозы и в 1,5 раза выше сахарозы. Глюкоза также содержится в больших количествах в винограде и сладких фруктах. В молоке и молочных продуктах содержится много менее сладкого, молочного сахара – лактозы. Конфеты, пирожные, торты, варенье, мороженое и другие сладости являются наиболее привлекательными источниками углеводов и при их чрезмерном употреблении представляют несомненную опасность. Опасность заключается в том, что отличительными особенностями этих продуктов являются их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания. Эти рафинированные лакомства резко отличаются по составу от большинства природных продуктов и являются носителями так называемых пустых калорий. Поэтому кормящим мамам не стоит увлекаться рафинированными продуктами, так как они не способствуют полноценному питанию.

Хорошими источниками углеводов являются продукты растительного происхождения, поэтому чрезвычайно важно, чтобы в рацион кормящей женщины входило достаточное количество различных овощей и фруктов.

Доказана прямая связь между количеством потребляемых кормящей мамой углеводов и нарастанием массы тела ребенка. Поступление в организм ребенка излишка углеводов с молоком матери приводит к увеличению массы тела младенца сверх нормы, что может вызвать в дальнейшем различные заболевания, в том числе ожирение и сахарный диабет.

Уважаемые мамы, запомните, что вам целесообразно получать углеводы в продуктах, богатых клетчаткой: хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, крупы и др. Эти продукты, кроме углеводов, содержат и витамины. Особенно полезен хлеб «Здоровье», в котором есть примесь отрубей, богатых витаминами группы В1 и благоприятно влияющих на функцию кишечника.

Также следует сказать о полной необоснованности представлений о вреде сырых и квашеных овощей и фруктов. Они

совершенно безвредны для ребенка и в них крайне нуждается организм матери.

На основании многочисленных наблюдений ученые установили, что в рационе должно быть не менее 800 г овощей в сутки.

Чем больше в рационе кормящей женщины овощей и фруктов, ягод и зелени, тем богаче витаминами и минеральными веществами ее молоко. Очень полезны салат, зеленый горошек, молодые бобы, шпинат, морковь, капуста всех сортов, столовая свекла, репа, помидоры, абрикосы, крыжовник, вишни, малина, черная смородина, яблоки (особенно антоновские и титовка), гранаты, щавель, укроп.

Некоторые женщины избегают употреблять зелень, овощи, фрукты, ягоды, опасаясь, что они могут вызвать у ребенка понос. Как правило, такие опасения несостоятельны. Лишь изредка у детей наблюдается повышенная чувствительность к тем или иным продуктам, которые употребляет кормящая мама. Так, иногда дети плохо переносят садовую землянику (клубнику). Стоит матери поесть земляники, как у ребенка появляются сыпь, зуд, беспокойство. Такую же реакцию вызывают порой апельсины и мандарины. В этих случаях мама должна ограничить потребление этих фруктов и ягод.

Некоторые плоды и овощи оказывают специфическое действие. Например, если кормящая мать ест много слив и свежих огурцов, у малыша может участиться стул. Однако не следует исключать их совсем из рациона кормящей мамы, нужно лишь уменьшить их порцию, и, как правило, стул ребенка восстанавливается. Неумеренное употребление матерью винограда нередко вызывает у ребенка вздутие живота, а разумное его потребление идет только на пользу.

Необходимо помнить о том, что важным источником углеводов, а частично и белка является хлеб, однако его количество в вашем рационе не должно превышать 500 г в сутки.

Чрезвычайно большое значение для организма человека имеют *жиры,* так как они входят в структуру всех тканей организма. Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии, участвуют в обмене веществ и являются важнейшим энергетическим резервом организма. При окислении в организме человека 1 г жира освобождается 9,3 ккал, т. е. они дают в 2, 5 раза больше тепловой энергии, по сравнению с углеводами и белками. Однако жиры используются организмом не только в энергетических, но и в пластических целях, оказывают влияние на функции центральной нервной системы, эндокринных желез,

уменьшают отдачу тепла и смягчают влияние колебаний внешней температуры на организм. Также с ними в организм поступают жирорастворимые витамины А, Е, группы В и жироподобные вещества (холестерин, лецитин, фосфатиды).

Таким образом, если вы кормите ребенка грудью, то в вашем рационе должно быть до 40 % жиров растительного происхождения. К ним относятся подсолнечное, оливковое, хлопковое масло и др.

Из жиров животного происхождения употребляйте сливочное и топленое масло.

Многие думают, что калорийность и питательная ценность твердых животных жиров выше ценности жидких растительных масел. Это неверно. Так, энергетическая ценность 1 кг сливочного масла почти на 1500 ккал ниже, чем аналогичный показатель подсолнечного масла, что объясняется содержанием в сливочном масле воды и небольших количеств белка, молочного сахара и минеральных веществ.

Недостаточное употребление жиров в течение длительного времени может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья как кормящей матери, так и ребенка. В то же время при избытке жира в рационе создаются условия для развития малокровия, ухудшается усвоение солей кальция, снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Чтобы избежать этих проблем у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, кормящей маме не рекомендуется употреблять много грецких орехов, так как они повышают жирность молока, а не объем лактации.

Организм матери лучше использует жир, содержащийся в молоке и молочных продуктах (сливках, сметане, сливочном масле), а также в растительных маслах (подсолнечном, соевом, оливковом, конопляном, кукурузном и др.). Хуже усваиваются организмом свиное, говяжье и баранье сало, а также маргарин, поэтому кормящей маме эти продукты пользы не принесут.

Усвоение жира зависит от продукта, с которым он поступает, его термической обработки и содержания в пище углеводов. Помните, что жиры, добавляемые в готовые блюда, усваиваются легче, чем те, которые используются в процессе варки или жарения продуктов. Жарить продукты лучше на растительном масле.

Кормящим мамам необходимо много качественных жиров. Лучше всего их получать из растительных масел, но это непременно должны быть нерафинированные масла холодной выжимки.

Итак, если вы кормите грудью, ваш рацион должен содержать

50 г жира в сутки, остальное количество поступает с другими продуктами питания.

Помимо основных пищевых веществ, являющихся источниками энергии и пластического материала, в пище содержатся вещества, которые не дают энергии, но в минимальных количествах совершенно необходимы для поддержания жизни. К их числу относятся *витамины и минеральные соли.* Эти вещества являются незаменимыми, так как не синтезируются или почти не синтезируются клетками организма. Их важнейшая биологическая роль, как правило, связана с тем, что они входят в состав биологических катализаторов – ферментов или гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме.

В настоящее время известно несколько десятков витаминов, но не все из них остро необходимы для жизнедеятельности человека, поэтому остановлюсь только на тех из них, которые имеют наиболее важное значение в питании кормящей женщины.

На основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым относится витамин С (аскорбиновая кислота) и широкая группа витаминов группы В (В1, В2), РР, фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и др.). К жирорастворимым витаминам относятся витамины А, D, Е и К. Такое деление витаминов неслучайно, оно помогает отыскать в природе источники получения их в пище и понять, как происходит всасывание витаминов в кишечнике. В продуктах питания могут содержаться не только сами витамины, но и их предшественники, или так называемые провитамины, из которых в организме образуются сами витамины. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к характерным заболеваниям, получившим название авитаминозов, и неблагоприятно сказывается на лактации женщины и развитии малыша. Летом и осенью пища богаче витаминами, чем зимой и весной. Вот почему гиповитаминозные состояния носят сезонный характер и чаще наблюдаются в зимне-весенние месяцы.

Известно, что при кормлении ребенка грудью потребность в витаминах значительно возрастает.

Потребность человека в витамине А колеблется от 1,5 до 2,5 мг в день, а у матерей, кормящих грудью, – 2,5 мг в день. Витамин А – сложное органическое соединение, хорошо растворимое в жирах. Большое количество витамина А содержится в рыбьем жире – 19 мг на 100 г продукта, и в

говяжьей печени – 15 мг на 100 г продукта. Хорошим источником витамина А являются молоко и сливочное масло, особенно летом и осенью, когда животные с кормом получают большие количества провитамина А – каротина. Витамин А почти отсутствует в свином сале и растительных маслах.

Большую роль в обеспечении потребности человека в витамине А играет содержащийся во многих овощах и фруктах желтый пигмент – провитамин А, получивший название каротина. Много каротина содержится в красной моркови, красном болгарском перце, щавеле и зеленом луке, а также в помидорах и абрикосах. Любопытно, что содержание каротина в большой степени зависит от цвета овощей. Так, в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой, а в красном перце в 50 раз больше, чем в зеленом.

Имейте в виду, что витамин А, как и другие жирорастворимые витамины, значительно лучше усваивается вместе с жиром. Это означает, что для более полного всасывания его в кишечнике целесообразно, например, предварительно тушить продукт в масле.

Недостаточность витамина В1 (тиамина), принимающего активное участие в обмене углеводов, характеризуется нарушением деятельности нервной системы, нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта, мышечной слабостью, разнообразными болевыми ощущениями, в том числе и в области сердца. Потребность кормящей мамы в витамине В1 – 5 мг в сутки.

Главным источником снабжения организма витамином В1 являются хлебные и крупяные продукты. Имейте в виду, что основные количества этого витамина содержатся в наружных слоях зерна, большая часть которых теряется при производстве высших сортов муки, полированного риса и других рафинированных продуктов. Поэтому хлебные изделия из муки грубого помола (и особенно отрубей) обладают более высокой витаминной ценностью. Важнейшие источники витамина В1: хлеб пшеничный из муки первого и второго сорта, горох, фасоль, гречневая и овсяная крупы, свинина, телятина, говядина и дрожжи.

Поскольку витамин В1 хорошо растворим в воде и легко окисляется кислородом воздуха, в целях его сохранения следует избегать длительного вымачивания продуктов или оставления их на воздухе в размельченном виде.

Недостаточность витамина В2 (рибофлавина) проявляется в замедлении роста, нарушениях кожных и слизистых покровов (образовании трещин, язвочек в углах рта, шелушении кожи,

воспалении слизистых оболочек глаз и т. д.). Потребность кормящей мамы в этом витамине составляет 3—3,5 мг в день. Хорошими источниками витамина В2 являются молоко, творог, сыр, яйца, печень, мясо, а особенно много его в дрожжах.

Витамин РР (ниацин) хорошо растворим в воде. Его недостаточность проявляется в воспалительных изменениях кожных покровов (развивается пеллагра). Организм кормящей женщины нуждается в получении с пищей 10—15 мг витамина РР в день. Удовлетворению потребностей в витамине РР способствует хорошее снабжение организма белком. Важнейшими источниками этого витамина являются хлеб пшеничный из муки грубого помола, хлеб ржаной, гречневая и овсяная крупы, мясо, рыба, фасоль, картофель, капуста, яйца, дрожжи.

Витамин С также необходим кормящей женщине.

Недостаточность витамина С проявляется в воспалении десен, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов, понижении сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям. Биохимические исследования показывают, что пониженное содержание аскорбиновой кислоты в крови, особенно в зимне-весенний период, является отнюдь не редким явлением. Вот почему столь важным является круглогодичное потребление свежих овощей и фруктов, а в тех случаях, когда их недостаточно, целесообразно прибегать к приему аскорбиновой кислоты в виде витаминных препаратов. Потребность кормящей женщины в витамине С составляет 100—200 мг в день. Прекрасными источниками витамина С являются черная смородина, ягоды красного шиповника, красный перец, зеленый лук, капуста, томаты, шпинат, щавель, яблоки, лимоны, мандарины, персики и другие овощи, ягоды и фрукты.

В зимнее время витамин С можно получить с картофелем, а также со свежей и квашеной капустой. Запомните, что в 100 г квашеной капусты содержится около 20 мг витамина С, а в 100 г зеленного лука – 60 мг.

При обработке овощей витамин С сравнительно быстро разрушается, поэтому важно знать правильные приемы их кулинарной обработки. Витамин С легко растворяется в воде, малоустойчив по отношению к кислороду воздуха и нагреванию. Следовательно, при кулинарной обработке овощей не оставляйте их надолго на воздухе очищенными и разрезанными и длительное время не вымачивайте в воде. Овощи закладывайте сразу в кипящую воду непосредственно после очистки и разрезания и варите до готовности, максимально сокращая время тепловой обработки, а зеленый лук, салат, петрушку и укроп добавляйте уже в готовые блюда.

Организм человека, особенно кормящей мамы, нуждается в систематическом снабжении *минеральными солями*. Среди них соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора и хлора, которые относятся к *макроэлементам*, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах и потому называются *микроэлементами.*

Например, соли натрия и калия особенно тесно связаны с водным обменом, а значит, оказывают влияние на лактацию. Ежедневно мы потребляем 7—15 г поваренной соли: 3—5 г содержится в натуральных пищевых продуктах; 3—5 г – в хлебе и еще 3—5 г используется при кулинарной обработке и за столом для подсаливания пищи. Соль улучшает вкус, недаром многие из нас любят соленое и потребляют несколько больше соли, чем следовало бы. Между тем избыточное количество соли может вызвать удержание больших количеств воды в организме и тем самым загружает ненужной работой сердце и почки. Особенно отрицательно сказывается излишнее потребление солей с пищей при болезнях сердца и почек. Именно поэтому при целом ряде состояний рекомендуют ограничение соли. При склонности к отекам рекомендуется прием препарата «Санасол», который имеет вкус поваренной соли, однако в нем содержатся в основном соли калия, которые не задерживают жидкость в организме, как поваренная соль. Помимо этого, «Санасол» показан для больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (такими как гипертоническая болезнь, сердечная аритмия и др.) и почек (нефритом). Добавляют его в пищу непосредственно перед употреблением. Доза составляет 1,5—2,5 г в сутки.

Соли калия же, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, обладают до известной степени противоположным эффектом. Обычно их умеренное увеличение в рационе питания (за счет увеличения овощей и фруктов) способствует улучшению деятельности сердца и нормализации водного обмена.

Очень важными компонентами пищи являются кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Кальций необходим и для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц, при его недостатке у детей возникают приступы судорог. Кроме того, кальций служит активатором ряда ферментов.

Малышу нужен кальций, поэтому его в молоке много. И если кормящая женщина не будет получать кальций с питанием, то

может потерять его из собственных запасов. Чтобы этого не произошло, включите в рацион сыр, творог, йогурт, сардины, фасоль, зелень, сушеный инжир, морковный и апельсиновый сок, тофу, цветную капусту. Кормящие женщины должны получать до 2 г кальция в сутки.

Степень усвояемости кальция зависит от соотношения его с другими солями, особенно с фосфатами и магнием, а также от обеспеченности организма витаминами и магнием, и в частности от обеспеченности организма витаминами группы D. Неслучайно поэтому великолепными источниками легкоусвояемого кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты.

Неплохими источниками кальция являются яичные желтки и ржаной хлеб, в котором значительная часть кальция содержится в виде хорошо растворимых солей молочной кислоты. Употребляйте эти продукты в достаточном количестве, и ваш ребенок будет здоров.

Из микроэлементов – веществ, которые в очень малых количествах (миллиграммах и даже долях миллиграммов) абсолютно необходимы для поддержания здоровья, – прежде всего я хочу упомянуть железо, важнейший компонент гемоглобина. В среднем с пищей кормящая женщина должна получать ежедневно около 15—20 мг железа.

Железо очень важно для кормящей мамы, а получить его вы можете из следующих продуктов: мяса и мясных продуктов, особенно печени и легких, рыбы, обогащенных железом зерновых продуктов (мюсли), а также специализированных продуктов, обогащенных кровью, – гематогена. Преимущество мясных продуктов перед растительными заключается в данном случае в том, что содержащиеся в них органические соединения железа организмом человека усваиваются значительно лучше.

Кроме того, вы должны знать, что для улучшения всасывания железа необходим витамин С, а вот уменьшает всасывание железа чай.

Дневная потребность человека в других микроэлементах выражается в немногих миллиграммах и даже долях миллиграмма: цинка – 5—10 мг, меди 2—2,5 мг, фтора – 1,0 мг, йода – 0,2 мг и т. д.

Недостаток этих веществ неблагоприятно сказывается на здоровье мамы и малыша. Так, при недостатке йода снижается функция щитовидной железы и в силу ее разрастания может возникать так называемый эндемический зоб. Недостаток фтора приводит к нарушению формирования у ребенка зубной эмали и увеличению заболеваемости кариесом зубов и др. В то же время хочу подчеркнуть, что великолепными источниками йода, фтора

и ряда других микроэлементов являются морская рыба и другие продукты моря.

Чтобы ваш рацион был богат витаминами и минеральными солями, полезно питаться 5—6 раз в день разнообразной пищей, включающей в большом количестве овощи, фрукты и свежевыжатые соки.

В весенне-зимний период можно использовать свежезамороженные овощи и фрукты, настои из ягод, консервированные соки с пометкой «детское питание» и «диетическое питание».

Специалисты по грудному вскармливанию советуют включать в рацион кормящей мамы следующие продукты:

1) *овощи:* цветную и белокочанную капусту, кабачки, баклажаны, тыкву, зеленый горошек, фасоль, огурцы, помидоры, зеленый салат, редис, репу;

2) *фрукты:* персики, абрикосы, яблоки, сливы, груши, гранаты, в небольшом количестве арбузы и дыни;

3) *ягоды,* богатые витаминами и органическими кислотами: черешню, вишню, малину, черную и красную смородину, крыжовник, черноплодную рябину.

Обратите внимание, что в зимние и ранние весенние месяцы кормящей маме следует после согласования с врачом принимать витаминные препараты, так как потребность в водо– и жирорастворимых витаминах, а также минеральных веществах у нее увеличена. Это могут быть комплексные препараты («Алфавит», «Дуовит») или специализированные сухие смеси для кормящих матерей. Если же вы принимаете поливитамины, не содержащие минеральных веществ («Гендевит», и т. п.) в дополнение обязательно необходимо принимать препараты кальция («Кальцид» как источник кальция естественного происхождения – из яичной скорлупы – усваивается лучше, чем кальция глюконат, кальция глицерофосфат, кальция лактат) и жирорастворимые витамины (А, Е).

Помните, что витаминный препарат и его доза подбираются врачом строго индивидуально для каждой женщины. Самостоятельное использование витаминов недопустимо, так как вы можете навредить себе и своему малышу. Врачи обычно рекомендуют во время лактации прием поливитаминов «Ундевит», «Гексавит» или «Глутамевит» по 1 драже 1—2 раза в день.

Витамины также содержатся в специальных кашах, предлагаемых кормящим матерям различными фирмами,

например «Хайнц».

Велика роль жидкости в организме человека, она составляет основную массу крови и часть вещества тканей (около 70 % от общей массы тела).

Питьевой режим устанавливается соответственно потребности матери в жидкости. Обычно количество ее несколько повышено. Однако не следует рекомендовать кормящей матери пить больше, чем ей хочется, так как это не ведет к увеличению лактации.

Потребление жидкости кормящей женщиной должно составлять до 2 л в сутки, достаточный диурез (суточное выделение мочи около 1—1,5 л) свидетельствуют об адекватном содержании жидкости в диете.

Неверным является мнение о лактогенном действии таких продуктов, как молоко, пиво, овсяная каша и чай, поэтому не употребляйте их сверх положенной нормы, а пиво вообще вредно для кормящей мамы, так как оно содержит алкоголь.

Итак, подведем итог вышесказанному. Если вы кормите ребенка грудью, то ешьте 5—6 раз в день перед каждым кормлением ребенка и только свежеприготовленную пищу. Это способствует более интенсивному образованию молока. Пить надо столько, сколько хочется.

Избегайте трудно перевариваемой и сомнительного качества пищи.

Полноценное питание кормящей матери может быть обеспечено при ежедневном употреблении в пищу 180—200 г мяса, птицы или рыбы, 20—30 г сыра, 100—150 г творога, или от 500 до 700 мл молока, 15—20 г сливочного масла, 10—15 растительного масла, 20—30 г сливок или сметаны, 1 яйца, 500—600 г овощей, 200—300 г фруктов, не более 500 г хлеба, около 40 г круп (гречневой, овсяной и т. д.). Особенно важно включать в рацион фрукты (лучше свежие), овощи, свежую зелень, ягоды, овощные и фруктовые соки, компоты и соблюдать режим питания в течение дня.

Кормящей женщине можно есть практически все. Не бойтесь употреблять свежие овощи, фрукты или, например, квашеную капусту. Попробуйте. Возможно, ваш малыш все прекрасно перенесет.

При правильно построенном рационе кормящая женщина получает достаточное количество различных минеральных веществ и витаминов, следовательно, ее питание должно быть особенно разнообразным.

Ко всему сказанному следует добавить, что для усвоения пищевых продуктов и сохранения их биологической ценности очень важно придерживаться правил их приготовления. Так, варить и тушить продукты обязательно в кастрюле, накрытой крышкой. Отвары, получаемые при варке картофеля, круп, рекомендуется использовать для приготовления супов, соусов, так как в них переходит часть минеральных веществ и витаминов.

Кормящая женщина должна употреблять в большом количестве сырые овощи и фрукты – и натуральные, и в виде салатов, гарниров и т. д. Разрешаются также острые закусочные блюда.

Для нормальной работы пищеварительной системы и усвоения пищи имеет значение режим питания. Ведь все органы и системы организма человека, в том числе и пищеварительная, функционируют в определенном ритме. Нарушение его заставляет те или иные органы каждый раз перестраиваться, приспосабливаться к новому ритму, что в конце концов приводит к заболеванию.

Кормящей женщине целесообразно принимать пищу 5—6 раз в день за 20—30 мин перед кормлением, так как за этот промежуток времени срабатывает рефлекс отдачи молока и ребенок получает достаточное его количество. Перед первым кормлением (около 6 ч утра) вы можете не принимать пищу, перед вторым (около 9 ч утра) обязательно позавтракайте. Перед третьим (около 13 ч) кормлением съешьте второй завтрак, перед четвертым (около 16 ч) пообедайте, перед пятым (около 19 ч) выпейте сладкий чай, съешьте немного фруктов, сахара, меда и других легкоусвояемых продуктов, содержащих углеводы, перед шестым (около 22 ч) поужинайте.

Хорошо построить пищевой режим так, чтобы первый завтрак составлял 1/3 рациона, обед – несколько больше 1/3, а последняя порция, меньшая чем 1/3, была разделена между вторым завтраком и ужином. Употребляемые жидкости, овощи и фрукты около 12 и 24 ч можно условно считать добавочными.

Есть нужно за хорошо сервированным столом, а не наспех, не на ходу, так как от этого также зависит усвояемость пищи.

В заключение хочу еще раз сказать несколько слов о питьевом режиме кормящей женщины.

Прежде всего не пейте насильно, так как избыток жидкости не увеличивает выработку молока. Вредно пить на ночь после последнего кормления. Обычно за шестичасовой перерыв между ночным и утренним кормлением ребенка вырабатывается вполне достаточное количество молока без дополнительного питья,

которое является нагрузкой на сердце. Конечно, в случае жажды вы можете выпить немного жидкости – молока, некрепкого сладкого чая с молоком или без него, свежего фруктового сока в чистом виде и с добавлением воды, овощного сока (морковного, томатного и др.) Пейте небольшими глотками. Общий объем жидкости (с учетом первых блюд) не должен превышать 2 л.

А теперь рассмотрим наиболее часто задаваемые вопросы, касающиеся питания, которые волнуют кормящих мам.

1. Должна ли кормящая женщина придерживаться строгой диеты, так как считается, что многие овощи и фрукты вызывают колики у малыша?

Среди распространенных мифов о грудном вскармливании наиболее устойчивым является миф о специальной диете кормящей матери.

В нашем обществе закрепилось мнение, что кормящая мама должна придерживаться строгой диеты. И часто встречается склонность доводить здравые идеи до фанатизма и абсурда. Анализируя питание большинства кормящих мам, действительно приходится призывать их, но не к диете, а к здоровому, разнообразному, полноценному питанию, в котором должно быть побольше натуральных продуктов и поменьше «химии». А вот строгие ограничения пользы не принесут.

Поэтому кормящая мама может питаться так же, как она питалась и до родов.

Но многие мамы не едят свежие фрукты, черный хлеб, овощи (капусту) и многое другое, опасаясь, что те вызовут колики у малыша. Это неверно.

На самом деле прямой связи между тем, что ест мама, и составом молока нет. Молоко – уникальный продукт и жидкость очень сложного состава, концентрация каждого компонента в нем определяется сложными внутренними механизмами лактации. Молоко синтезируется из компонентов крови и лимфы, а не из содержимого маминого желудка. Лишь искусственные добавки в питание (вроде химических красителей) или лекарства поступают в грудное молоко без изменения, и то концентрация некоторых из них сравнима с концентрацией в крови матери, а других гораздо ниже. Никакая капуста или бобы в молоко не попадают, и поэтому пучить живот ребенка от нее не может. Тогда что же происходит, когда кроха действительно реагирует на какой-то продукт? В половине случаев беспристрастная оценка ситуации (в частности, если мама попробует съесть тот же самый «опасный»

продукт через неделю) показывает, что ребенок реагировал на что-то иное, например на изменение погоды.

Но у детей действительно бывают колики. Почему же это происходит? К сожалению, на нынешний день медицина не знает точной причины данного явления. И мы до сих пор не знаем, физическая или эмоциональная причина плача у ребенка. Внешне это выглядит примерно так. Живот у малыша вздут, он подтягивает колени к животу, плачет. Все тело его напрягается, а лицо выражает страдание. Но дело здесь не в «газах». Да, многие дети страдают метеоризмом. Но исследования показали отсутствие газов во время плача и скопление их после, т. е. дети заглатывают воздух во время плача, и газы являются результатом, а не причиной колик.

Зато научными исследованиями доказана связь приступов боли у малыша и избыточным потреблением коровьего молока мамой. Причем явление сохраняется на протяжении 2 дней после выпитого молока. Доказано, что лактоглобулин из коровьего молока попадает через молоко грудное к малышу и вызывает дискомфорт в кишечнике. Также причиной колик является неправильно организованное вскармливание (дисбаланс «переднего» и «заднего» молока, заглатывание воздуха при неправильном сосании), аллергия на определенный продукт, желудочно-пищеводный рефлюкс, курение родителей, недавно проведенная вакцинация и др.

В других случаях действительно есть индивидуальная реакция на продукт, причем не у малыша, а прежде всего у мамы. Не все мы перевариваем одинаково хорошо. Есть продукты, которые у мамы вызывают изжогу, метеоризм, слабят, крепят. В зависимости от силы реакции происходят те или иные изменения в крови матери, часть из них отражается и на составе молока. В таком случае кроха может отреагировать на эти изменения, а может и нет. Каждая пара «мама – ребенок» индивидуальна. Очевидно, через некоторое время вы обнаружите, что при питании каким-либо продуктом, например той же капустой, у вашего младенца повышается газообразование или сон становится беспокойным. Как правило, таких продуктов всего один или два, причем у одной и той же мамы разные дети могут реагировать на разные продукты. Предугадать заранее, что это будет, очень сложно. Например, у многих женщин ребенок неадекватно реагирует не на продукт, а на определенный рецепт, скажем мясо, тушенное с чесноком, или капусту, тушенную с грибами. Заранее убирать весь список из питания неразумно, поскольку так можно обеднить рацион кормящей мамы. Более грамотным является обычное наблюдение, методом проб и

ошибок. Возможно, кроха совсем не будет реагировать на капусту, зато заставит маму ограничивать потребление свеклы или фасолевого супа.

Уважаемые мамы, запомните – ваше питание должно быть сбалансированным и содержать достаточное количество овощей и фруктов, а ограничивать некоторые из них нужно лишь в том случае, если у ребенка или у мамы появилась аллергическая реакция или нарушения функции желудочно-кишечного тракта. В таких случаях достаточно бывает уменьшить порцию данного продукта и, как правило, все явления проходят.

Специальная диета нужна, если мама – выраженный аллергик или в семье неполноценное питание.

2. Какие продукты могут вызвать послабление стула у матери и у ребенка?

Действительно, существуют продукты, которые вызывают послабление стула. Это огурцы, слива, абрикосы, курага, инжир, чернослив.

Однако эти продукты содержат витамины и микроэлементы, и совсем отказываться от них нецелесообразно. Просто в рационе кормящей матери следует несколько ограничить их порции. Здесь необходимо упомянуть и о винограде, чрезмерное употребление которого может привести к метеоризму (вздутию живота) и диспепсическим явлениям, а в небольших количествах он очень полезен.

3. Какие продукты способны повлиять на вкус и другие характеристики грудного молока?

Во время кормления ребенка грудью не увлекайтесь перцем, чесноком, хреном, редисом, луком (зеленым и репчатым) и другими острыми и пахучими пряностями и приправами. Эти продукты способны придать неприятный запах и привкус грудному молоку, вследствие чего у ребенка ухудшается аппетит, иногда он даже совсем отказывается от груди.

Слишком соленые, копченые и маринованные продукты и вовсе сокращают выработку молока, поэтому их можно употреблять лишь в небольших количествах для повышения аппетита.

Грецкие орехи повышают жирность молока (а не лактацию!), поэтому чрезмерное их употребление матерью ведет к диспепсическим явлениям у ребенка.

4. Как нужно питаться кормящей маме, чтобы не у ребенка не появилась аллергия?

Это заблуждение, что если у ребенка изменился стул или появились высыпания на коже, то нужно сразу же ограничить себя в питании. Напротив, пусть ваш рацион не скудеет, а вам лишь надо хорошо проанализировать, не было ли еще каких-либо причин, которые могли повлиять на состояние ребенка.

Необходимо помнить, что малыш должен постоянно получать достаточное количество питательных веществ, но не за счет вашего здоровья.

В идеале вы должны питаться так, как питались в минувшие века, когда не было консервантов, ароматизаторов и кормящие мамы ели только все натуральное.

Несмотря на несомненную пользу таких продуктов, как шоколад, какао, апельсины, мандарины, клубника, жирная рыба, черная и красная икра, с осторожностью отнеситесь к ним, так как они могут вызвать у ребенка аллергические реакции. Поэтому на время кормления ограничьте, а если вы сами страдаете аллергией, то совсем откажитесь от этих продуктов.

И вообще помните золотое правило – в первые три дня введения мамой в свой рацион того или иного продукта ей следует особенно внимательно следить за кожей ребенка. В случае появления признаков дерматита следует на время отказаться от того продукта, который его вызвал. Поэтому одновременно в рацион нельзя вводить несколько продуктов, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

5. Если ребенок или мама страдают аллергией, как нужно питаться кормящей маме?

Если у мамы или у ребенка отмечается аллергическая реакция, то мама в своем рационе должна ограничить или совсем отказаться на какой-то период времени (этот период определяется врачом) от таких продуктов, как апельсины, мандарины, лимоны, кофе, какао, шоколад, куриные яйца, мед, продукты с химическими добавками, консервантами, искусственными красителями, экзотические продукты.

Лучше употреблять вареную или тушеную пищу.

В таких случаях нужна индивидуальная консультация врача.

Однако очень важно, чтобы ни один продукт не исключался из маминой диеты навсегда. Сегодня специалисты считают, что введение аллергенов через грудное молоко в маленьких количествах – это эффективный метод, который позволяет

предотвратить возникновение аллергии в дальнейшем. С помощью грудного молока ребенок лучше приспосабливается к таким продуктам. Поэтому младенца – потенциального аллергика нельзя отнимать от груди, пока он не познакомился со всеми продуктами, которые в дальнейшем будет есть сам. Знакомство малыша с аллергенами происходит сначала через мамино молоко, а затем напрямую, когда он пытается пробовать пищу взрослых. Если знакомство с продуктами происходит на фоне грудного вскармливания, новая пища переваривается при помощи грудного молока и не вызывает у малыша резко отрицательных реакций. Так ваше молоко способствует адаптации к аллергенам, позволяя ребенку усваивать пищу самым оптимальным образом. Кроме того, следует отметить, что снижение риска возникновения аллергии и диатеза при грудном вскармливании находится в прямой зависимости от продолжительности кормления грудью. Так что уважаемые мамы, кормите грудью до 10—12 месяцев.

Дорогие мамы, кормление грудью малыша-аллергика, безусловно, потребует от вас более внимательного отношения к своему питанию. Однако все это окупится сторицей, если в результате ребенок перерастет свою аллергию с минимальными последствиями. Еще раз хочется подчеркнуть, что для малыша-искусственника ограничения в диете обычно более строгие, чем для грудничка, и семья все равно будет вынуждена соблюдать определенную диету, чтобы не соблазнить ребенка чем-то вкусным, но для него неприемлемым. Поэтому, хоть мама и не кормит грудью, на диете ей все равно придется сидеть, причем, возможно, не один год. Получается, что кормить грудью и соблюдать диету гораздо выгоднее не только для здоровья малыша, но и для удобства мамы.

6. Многие кормящие мамы спрашивают, какие продукты и приготовленная каким способом пища лучше усваиваются?

Полуфабрикаты и рафинированные продукты для вас не очень полезны, поэтому не стоит их употреблять в больших количествах.

Жареная и разогретая на сковородке пища содержит много вредных веществ, в том числе и канцерогенных. Спрячьте сковороду на время кормления грудью, а еще лучше навсегда. Готовить нужно ровно столько, сколько вы съедаете за один раз. Постоявшие даже в холодильнике термически обработанные продукты не годятся в пищу. В них тоже содержатся ядовитые вещества, которые не полезны ни вам, ни вашему малышу.

Запомните, что никакую пищу нельзя подвергать воздействию

высоких температур дважды. Если приготовление продуктов перед самым ее употреблением для вас невозможно и вы готовите каши или овощное рагу заранее, не разогревайте их. Крупы вначале нужно замочить в воде на несколько часов, а потом варить их в этой же воде, не сливая ее. Лучше, если после варки каша будет немного жидкая, в ней сохранится много полезных веществ. Овощи лучше не варить, а тушить в небольшом количестве воды. Не сливайте эту воду, она очень полезна.

Фрукты желательно употреблять свежими и на голодный желудок отдельно от других продуктов. Через 20—30 мин можно есть сырые овощи, а вслед за ними более тяжелую пищу: каши, хлеб, овощное рагу или бобовые. Запивать эти продукты не нужно. Если вы пьете после еды какой-либо напиток, он разбавляет содержимое желудка и затрудняет переваривание пищи, а если напиток сладкий, то он вызывает брожение в желудке, а потом в кишечнике.

Небольшое количество свежеотжатого сока вполне утолит жажду, не вызывая при этом процесса брожения.

Если вы хотите выпить минеральной воды, а она вам очень полезна, то бутылку надо заранее открыть и подождать, пока из нее выйдут газы.

Что не следует употреблять кормящей матери

1. *Кормящей женщине нельзя употреблять спиртные напитки.*

Категорически запрещается прием любых спиртных напитков, включая сладкие вина и пиво. Алкоголь, поступая с молоком матери в организм ребенка, оказывает на него вредное влияние. Известно, что молочная железа обладает избирательным барьером для ряда веществ. В то же время некоторые вещества могут свободно переходить в молоко. Крепкие спиртные напитки кормящей матери употреблять недопустимо, так как алкоголь переходит в молоко и может вызвать тяжелые отравления у ребенка.

2. *Во время кормления нельзя принимать лекарства без назначения врача*, так как с молоком матери в организм ребенка могут попадать принимаемые ею медикаменты. Жирорастворимые лекарственные препараты переходят в грудное молоко в более высокой концентрации, чем водорастворимые, неионизированные – в большем количестве, чем ионизированные, слабощелочные – в большем, чем кислореагирующие. Хотя с молоком выделяется не более 1 % дозы лекарственных средств, полученной матерью, при длительном применении ею препарата в организме ребенка он может накапливаться в значительных количествах, так как выведение лекарственных веществ из детского организма протекают замедленно и более слабо. В первые дни жизни некоторые медикаменты могут быть «конкурентами» билирубина, что способствует нарастанию его уровня в крови малыша и усилению токсического действия, и, как следствие, – появлению желтухи. Абсолютно противопоказаны цитостатические препараты. Весьма активны гормоны, их аналоги и ингибиторы гормонов, назначаемые кормящей матери. Принимаемые женщиной гормональные препараты, попадая с молоком в организм ребенка, вызывают у него различные эндокринные расстройства. Поэтому при лечении кормящей матери можно использовать только гормональные препараты, разрушающиеся в пищеварительном тракте ребенка (инсулин, адреналин, адренокортикотропный гормон). Необходимо помнить, что многие антибактериальные препараты (антибиотики, сульфаниламиды и пр.), проникая в молоко, могут быть причиной кишечного дисбактериоза у грудного ребенка и, как следствие этого, различных кишечных расстройств. Многие

препараты, принимаемые кормящей матерью, могут быть причиной лекарственной аллергии у грудного ребенка, усиливать аллергические проявления.

Используемый при лечении матери стрептомицин может оказать ототоксическое действие и на ребенка (т. е. могут возникнуть проблемы со слухом), а тетрациклин может поражать зачатки зубов (желтый цвет молочных зубов). Особенно сильное воздействие лекарственные препараты, получаемые матерью, оказывают на ребенка в период новорожденности, и это может отразиться и на дальнейшем его развитии.

3. *Женщины, кормящие грудью не должны курить*, так как содержание никотина в грудном молоке может быть опасным для здоровья ребенка.

4. *Из рациона кормящей мамы лучше всего исключить продукты, которые могут привести к отравлению*: торты, пирожные, мороженое, вафли, халву.

Вместо них попробуйте удовлетворять свою потребность в сладком спелыми фруктами, сухофруктами и небольшим количеством меда. Через неделю-две вы убедитесь в том, что фрукты имеют более изысканный вкус, чем какие-либо сладости, а ваш желудочно-кишечный тракт усваивает их легко и быстро. Если вам захотелось пирожное, возьмите булку из цельного зерна и намажьте ее вареньем, это будет намного полезней для вас и вашего малыша.

5. *Нельзя употреблять продукты с пищевыми добавками* (такими как аспирин, глютаматы, нитраты, сахарин, аспартам, цикламаты), искусственными красителями, консервантами, химикатами.

Токсины содержатся в диетических продуктах (особенно с искусственными подсластителями, такими как аспартам), некоторые фрукты и овощи (к сожалению), рыба, долго сохраняемое мясо.

Диетическая продукция часто содержит искусственные подсластители (например, аспартам).

Аспартам — это стимулятор для работы мозга; по существующим данным, он вызывает головные боли и обостряет чувство беспокойства (именно то, что беременной женщине совсем не нужно!). Он усиливает мозговую реакцию на стресс, подготавливая вас тем самым к новому стрессу. Передозировка или долгое употребление его могут истощить запас амина и вызвать состояние депрессии. Чтобы избежать вредного

воздействия аспартама, не покупайте продукцию «без сахара» – диетическую колу, диетический йогурт и продукты, содержащие желатин без сахара.

Другой искусственный подсластитель, *сахарин,* также негативно влияет на здоровье. Для производства большинства продуктов сахарин уже не используется. Тем не менее будьте бдительны и избегайте продуктов, на ярлычках которых он значится в качестве ингредиента.

Всем известно, что фрукты жизненно необходимы для здоровья, поскольку содержат много важных витаминов и минералов. К сожалению, некоторые фрукты также содержат химикаты (гербициды, опылители против грибка и насекомых).

Некоторые овощи и фрукты еще и подкрашиваются или полируются воском для лучшей продажи.

Вот несколько советов, как сократить количество потребляемых химикатов.

1. Лучше покупать овощи и фрукты не в магазине, а на рынке. Причем те, которые не проходили специальной обработки. Несмотря на то что выглядят они хуже, вкус у них лучше и они полезнее.

2. Мойте все свежие фрукты и овощи в воде. Это удалит некоторые (но не все) пестициды, которые находятся на поверхности.

3. Выращивайте свои собственные овощи и фрукты! Если погода для этого подходит, выберите маленькое солнечное местечко и посадите рассаду. Вам даже не нужно делать грядки: вы можете использовать большие горшки.

Некоторые долго сохраняемые продукты получают дополнительные пищевые элементы, называемые нитратами или нитритами. К ним относятся и *хот-доги*. Несколько лет назад была установлена взаимосвязь между ними и раком, в связи с чем газеты пестрели соответствующими заголовками. Поэтому будьте осторожны, кормящей маме такая пища не подходит. Достаточно немного этих веществ, чтобы они отрицательно сказались на ребенке. Нитраты и так содержатся в большом количестве в еде, они быстро растворяются в воде и легко проникают в кровь.

Китайская пища не является полезной для кормящей мамы.

В китайской пище содержится моносодиум глютамат, который вызывает токсичное воздействие на нейроны мозга, ответственные за сексуальные импульсы и поведение. Во время лактации лучше воздерживаться от подобной пищи (в этот класс также попадают некоторые заправки для салата, замороженная пища, чаи).

Внимание – опасные вещества:

Е 103, 105, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210, 211, 213—217, 240, 330, 447 – вызывают злокачественные опухоли.

Е 221—226, Е 320—322, Е 338—341, 407, 450, 461—466 – вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта.

Е 230—232, 239, 311—313 – аллергены.

Е 171—173, 320—322 – вызывают болезни печени и почек.

6. *Осторожно, бактерии!*

Как бы вам ни хотелось попробовать того или иного продукта, вы всегда должны помнить о том, что заражение сальмонеллой или листерией на обед плохо отразится на ребенке. Чтобы убедиться, что вместе с едой вы не проглотите и бактерии, которые прячутся в некоторых продуктах, воздержитесь от:

1) сырых морепродуктов, таких как устрицы и моллюски;

2) суши и сашими;

3) непастеризованного молока;

4) импортных мягких сыров, таких как бри, камамбер;

5) недоваренных и сырых яиц;

6) паштета;

7) недоваренного мяса и птицы (до конца беременности не заказывайте в ресторане мясо с кровью или недожаренное мясо);

8) салатов и взбитых сливок с сырыми яйцами.

Все эти продукты находятся в списке запрещенной пищи для вас. Пока вы кормите грудью, вы должны воздерживаться от любого сырого продукта животного происхождения.

Рецепты приготовления блюд

Закуски и холодные блюда

Закусками принято называть небольшие порции кушаний, с которых обычно начинают обед или ужин.

Роль закусок в питании кормящей матери очень важна, ведь они рассчитаны на возбуждение аппетита перед основными блюдами. Этим и объясняется традиционный порядок подачи их к столу. Причем закуски возбуждают аппетит благодаря не только своим вкусовым качествам, но и привлекательному внешнему виду. К закускам относят различные салаты и винегреты, копчености, заливные блюда и т. д. Закуски заправляют различными соусами, майонезом, уксусом, украшают зеленью, маслинами, кусочками овощей и фруктов.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Требуется: 1/2 среднего кочана капусты или 1/4 большого (500 г), 1 яблоко, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1/4 стакана столового уксуса, 1/2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой длиной 4—5 см. Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, смешанным с сахаром, и оставить на 30—40 мин. Желательно добавить 1 ст. л. растительного масла.

Салат подают к жареным и вареным мясным блюдам, жареной и отварной рыбе, как гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из свежих огурцов в сметане

Требуется: на 3 огурца – 1/4 стакана сметаны и 1/2 ст. л. уксуса, соль.

Способ приготовления. Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом.

Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

Помидоры, фаршированные яблоками

Требуется: 2—3 яблока, орехи, лимонный сок, сахар, соль, листья салата, 4—5 помидоров одинаковой величины.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы, нарезать кубиками и сразу же сбрызнуть лимонным соком, положить тертые орехи. Все посыпать сахаром, солью и хорошо перемешать. Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушку, а середину выскрести ложечкой, затем наполнить помидоры подготовленными яблоками и закрыть срезанной верхушкой. Подать на тарелке, выстланной листьями салата, украсив майонезом.

Кроме того, помидоры можно фаршировать таким образом: 2—3 яблока нарезать, добавить полбанки горошка и перемешать с майонезом. Этой массой наполнить подготовленные помидоры.

Салат из яблок и моркови с орехами

Требуется: 3—4 средних яблока (300 г), 2 средних моркови, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой морковь. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь и орехи смешать, посолить, заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата.

Яблочно-капустный салат

Требуется: 4—5 яблок, 1/4 кочана (500 г) белокочанной капусты, сахар, лимонный сок, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 луковица, тмин.

Способ приготовления. Капусту тонко нашинковать, яблоки измельчить на крупной терке, лук нарезать как можно мельче, прибавить все остальное и перемешать. Выложить в салатницу или миску, украсить дольками или ломтиками сваренного вкрутую яйца и посыпать тмином.

Салат из редиски со сметаной и желтком

Требуется: 2—3 пучка редиски, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны (вместо сметаны можно добавить 1 стакан простокваши), соль.

Способ приготовления. Редиску промыть (белую

предварительно очистить от кожицы), нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль.

После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать. Сверху салат посыпать измельченной зеленью.

Яблочный салат с сельдереем и орехами

Требуется: 2—3 средних яблока, 250 г сельдерея, 1/2 стакана любых орехов, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенные от кожицы яблоки и сельдерей нарезать тончайшими полосками, орехи нарубить и все сразу перемешать с майонезом.

Горячая закуска из колбасы и помидоров

Требуется: на 500 г колбасы – 3—4 средних помидора, 1,5 ст. л. масла, 1 ст. л. тертого сыра.

Способ приготовления. Можно использовать любительскую, отдельную, докторскую и другую вареную колбасу.

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам, посолить и дать полежать 15—20 мин. Слить сок, хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.

Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать).

Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Яблоки, фаршированные говядиной

Требуется: 5—6 яблок, 300 г отварной говядины, 1 соленый огурец, лимонный сок, соль, сахар, майонез; помидор для украшения, 1 болгарский перец.

Способ приготовления. Яблоки вымыть, тщательно удалить сердцевину и поварить в подслащенной и подкисленной воде. Затем разрезать их пополам и образовавшееся углубление наполнить подготовленным фаршем.

Мясо, огурец нарезать тонкими ломтиками, приправить солью и, перемешав с майонезом, наполнить яблоки. Подавая на стол, яблоки украсить дольками помидоров или полосками перца.

Зеленый салат со сметаной и яйцом

Требуется: 300 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 яйца, 1/2 стакана заправки.

Для заправки: 1/4 стакана сметаны, /1/4 стакана столового уксуса, 1 ч. л. сахарной пудры, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками и смешать с заправкой из сметаны с уксусом. Перед подачей на стол салат заправить, уложить в салатник, украсить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Подают салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

Яблочный салат с квашеной капустой

Требуется: 1—2 г яблока, 1 стакан квашеной капусты, 1 луковица, сахар, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Яблоки натереть на крупной терке, а лук – на мелкой, положить капусту, влить растительное масло, всыпать сахар и все перемешать.

Салат из свеклы

Требуется: 2—3 штуки столовой свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1/4 стакана столового уксуса, соль.

Способ приготовления. Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с картофелем. В этом случае свеклы и картофеля следует взять поровну.

Яблоки, фаршированные морковью

Требуется: 3—4 яблока, 2 средних моркови, 1 лимон, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, 1 соленый огурец, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и часть мякоти. Затем яблоки бланшировать, разрезать пополам и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке и перемешать с остальными продуктами. Фаршировать яблоки подготовленной

морковью. Украсить надрезанными и перекрученными ломтиками огурца, зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Требуется: 1/2 среднего кочана капусты (500 г), 1/4 стакана столового уксуса, 2—3 моркови, 1/2 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль, пучок петрушки.

Способ приготовления. Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку, взять нужное количество, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30—40 мин. В салат прибавить натертую морковь, мелко нарезанные листья петрушки и сельдерея.

В капусту хорошо положить 1 ст. л. растительного масла.

Салат можно приготовить и другим способом.

Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста не осядет и не станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить сахаром и маслом.

Яблочный салат с овсяными хлопьями

Требуется: 4—5 яблок, 4 ст. л. овсяных хлопьев, 4 ст. л. толченых орехов, сок 1 лимона, 4 ст. л. сгущенного молока (с сахаром), стакан кипяченой воды.

Способ приготовления. Овсяные хлопья залить кипяченой водой и оставить на ночь. Потом положить сгущенное молоко и яблоки, измельченные на мелкой терке и сбрызнутые лимонным соком. Все перемешать, посыпать толчеными орехами, украсить дольками яблок и другими фруктами. Сгущенное молоко можно заменить свежим, добавив к нему 1—2 ст. л. меда.

Салат из мяса

Требуется: 200 г мяса, 4—5 клубней картофеля, 2 огурца, 1 пучок зеленого салата, 1/2 стакана майонеза, соль.

Способ приготовления. Мясо вареное или жареное, очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, сложить в миску, добавив майонез, соль и уксус, затем все это перемешать, сложить в салатник в виде горки и украсить листиками салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Требуется: 1/2 кочана (500 г) краснокочанной капусты, 2 яблока, 1/4 стакана столового уксуса, 1/2 ст. л. сахара (для перетирания капусты) и 1/2 ч. л. соли.

Способ приготовления. Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на 4 части и, удалив кочерыжку, очень тонко нашинковать (острым ножом или на шинковке). Сложить капусту в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20—30 мин, после чего откинуть на сито или дуршлаг. Затем промыть ее холодной водой, отжать, сложить в салатник, заправить уксусом, солью, сахаром, перемешать и дать постоять еще 20—30 мин. В готовый салат добавить яблоки, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками или кубиками. В салат можно добавить 1 ст. л. растительного масла.

Капусту можно не обдавать кипятком, а посолить и перетирать руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделяться сок. Тогда капусту нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса

Требуется: 1 стакан вареного риса, 6 стручков красного перца, 1 стакан вареного зеленого горошка, по 2 ст. л. уксуса и растительного масла, 1 яйцо, пучок петрушки, соль, сахар.

Способ приготовления. Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке красный сладкий перец, нарезать его длинными полосками. Отварить зеленый горошек. Смешать овощи с рисом, посолить по вкусу. Заправить соусом из растительного масла, уксуса и сахара. Выложить в салатник и украсить кружочками яйца и зеленью петрушки.

Этот салат можно приготовить быстрее, использовав маринованный консервированный красный перец и консервированный зеленый горошек. При этом в заправку добавляют меньше уксуса.

Винегрет из овощей

Требуется: 4—5 клубней картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 1 стакан квашеной капусты, 2 пучка зеленого лука, 2—3 ст. л. растительного масла, 1/4 стакана столового уксуса, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль по

вкусу.

Способ приготовления. Вареный картофель, свеклу, морковь, яблоки, огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.

Салат из зеленого лука с яйцом

Требуется: 150 г зеленого лука, 5 яиц, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 желток для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Приготовить соус: желток тщательно растереть в чашке, не прекращая растирать, соединить с растительным маслом, заправить по вкусу солью, сахаром.

Яблоки, фаршированные свеклой

Требуется: 4—5 яблок, 1 небольшая свекла, сельдерей, орехи, лимонный сок, сахар, соль, растительное масло, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и часть мякоти. Поварить в подслащенной и подкисленной воде.

Испеченную в духовом шкафу или вареную свеклу натереть на крупной терке, очищенный сельдерей – на мелкой терке, орехи изрубить. Все сбрызнуть лимонным соком, растительным маслом, посыпать сахаром, солью и, перемешав, наполнить этой смесью яблоки.

Подать на стол, украсив орехами и зеленью.

Фаршированные помидоры

Требуется: 4 помидора, 1/2 рябчика или куропатки, 1 клубень картофеля, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 1/4 стакана майонеза, соль.

Способ приготовления. Зрелые не очень крупные помидоры обмыть, срезать со стороны плодоножки 1/4—1/5 часть, слегка выжать для удаления сока и семян, сделать в них углубления и посыпать солью.

Приготовить начинку из вареного мяса птицы, картофеля, огурца, яйца и заправить ее солью и майонезом. Помидоры наполнить подготовленным салатом, уложить на блюдо, посыпать укропом.

Вместо мяса птицы можно использовать вареную рыбу.

Икра из баклажанов

Требуется: 2—3 средних баклажана (300 г), 1—2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 помидор, соль.

Способ приготовления. Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренные лук и помидор, соль, перец, растительное масло и немного уксуса. Все это перемешать, проварить на легком огне для выпаривания излишней влаги и охладить.

Яблочный салат с кольраби

Требуется: 2—3 яблока, 2—3 небольшие кольраби, 1 соленый огурец, 1 луковица, 100 г майонеза, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления. Яблоки и огурец измельчить на крупной терке, а очищенный кольраби – на мелкой. Лук мелко нарезать, прибавить все остальное. Все перемешать и немедленно подать на стол. Если кольраби постоит подольше, он приобретет неприятный привкус.

Салат из рыбного филе

Требуется: 300 г филе морской рыбы (трески, пикши, сайды, хека), 1 яйцо, 1/4 стакана майонеза, 1/4 стакана сметаны, пучок зелени петрушки, 1 лимон, соль.

Способ приготовления. Филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо – кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу соль, при желании – немного сахара или сахарной пудры. Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат овощной с консервированной морской капустой

Требуется: 1 баночка консервированной морской капусты, 1/8 часть среднего кочана белокочанной капусты, 2 пучка зеленого лука, 2 стручка сладкого перца, 1 свежий огурец, 3 ст. л. масла

растительного, 2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи, капусту и перец и большую часть лука соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, украсить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

Яблочный салат с сельдереем и морковью

Требуется: 2 яблока, 150 г сельдерея, 2 средние моркови, 1/4 стакана орехов, 3/4 стакана майонеза, 4—5 листьев салата, соль.

Способ приготовления. Яблоки нарезать маленькими брусочками, вареные сельдерей и морковь очистить, натереть на терке, уложить на тарелки, выстланные листьями салата, небольшими порциями (по ложке). Залить майонезом и посыпать рублеными орехами.

Салат из птицы или дичи

Требуется: на 1/4 курицы (1 рябчика или куропатку) – 4 клубня картофеля, 2 свежих или соленых огурца, 100 г зеленого салата, 2 яйца (1 яйцо для украшения), 1 яблоко, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса (или лимонного сока), 1/2 ч. л. сахарной пудры, соль.

Способ приготовления. Филе вареной или жареной курицы (рябчика или куропатки), вареный картофель, огурцы, сваренное вкрутую яйцо и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 2—3 части каждый, сложить в миску, посолить и смешать с майонезом, добавив соль, уксус (или лимонный сок) и сахарную пудру. Заправленный салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками помидоров и свежих огурцов.

Яблочный салат «Сюрприз»

Требуется: 2 яблока, 2—3 помидора, 2 яйца, 4 банана, немного паприки, лимонный сок, соль, сахар, 2—3 ст. л. сычужного сыра, натертого на терке.

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца, помидоры, очищенные от кожуры яблоки и бананы нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком и перемешать с указанными

приправами. Положить в салатницу и посыпать натертым сыром.

Икра из свеклы

Требуется: 1—2 средних (0,5 кг) свеклы, 2—3 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 лимона, соль.

Способ приготовления. Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать сок лимона (или добавить разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь на 5—10 мин, часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, переложить икру в салатник.

Яблочно-морковный салат с изюмом

Требуется: 3—4 г яблока, 5—6 средние моркови, 1/2 стакана меда (или сахара), лимонный сок, 1/4 стакана орехов, 1/4 стакана изюма.

Способ приготовления. Очищенную морковь измельчить на терке, влить лимонный сок, положить мед, орехи. Все перемешать и, закрыв посуду крышкой, оставить на 15 мин. Яблоки нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком, положить изюм и перемешать с подготовленной морковью.

Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров

Требуется: 1 кочан (500 г) цветной капусты, 2 огурца, 3 средних помидора, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1,5 ст. л. смеси майонеза и сметаны, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вымытую и разделенную на соцветия (мелкие кочешки) цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры – от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной. Выложить в салатник и украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.

Яблочно-сливовый салат с молоком

Требуется: 3 яблока, 7—8 слив, 1/4 стакана изюма, сок 1

лимона, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана грецких орехов, 0,5 стакана молока, сахарная пудра с ванильным сахаром.

Способ приготовления. Очищенные от кожицы яблоки нарезать тонкими дольками, сливы разрезать на 4 части, сахар растворить в молоке и перемешать с подготовленными фруктами и остальными добавками.

На стол подать в стеклянной посуде или бокалах. Салат обсыпать рублеными орехами и сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

Требуется: 1,5—2 стакана квашеной капусты, 250 г лука-порея, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. семян укропа или тмина, соль.

Способ приготовления. Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать вместе с зелеными листьями, оставив один для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить сметаной, солью. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

Яблочный салат с сельдереем и творогом

Требуется: 3—4 яблока, небольшой корень сельдерея, лимонный сок, 100 г творога, 0,5 стакана молока, 1/4 стакана рубленых орехов, 150 г майонеза, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Нарезанные тонкими дольками яблоки перемешать с натертым на терке сельдереем и полить лимонным соком. Творог взбить с молоком и майонезом, залить подготовленный салат, посыпать рублеными орехами.

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

Требуется: 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 огурец, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления. Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. Огурцы очистить от кожицы. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный репчатый лук. Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук – кольцами. Промыть и мелко нарезать петрушку, укроп. Выложить овощи рядами в салатник, посолить, украсить кольцами репчатого лука, залить уксусом и посыпать измельченной зеленью.

Яблочный салат с краснокочанной капустой

Требуется: 4—5 средних яблока, 1/2 вилка (500 г) краснокочанной капусты, 3 ст. л. сахара, 1 луковица, лимонный сок, 1/4 стакана растительного масла, немного соли.

Способ приготовления. Капусту нарезать узкими полосками, посыпать солью и сахаром, немного растереть деревянной ложкой, положить очищенные от кожицы и нарезанные тонкими дольками яблоки, влить лимонный сок и растительное масло. Все перемешать и, закрыв посуду крышкой, оставить на 20 мин. Подать в салатнице, украсив кольцами лука.

Салат из фруктов

Требуется: 3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 5—6 ягодок кураги, 5—6 ягодок чернослива, 1 банан, 2 киви, 1/2 лимона, 1 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Вымытые фрукты очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в блюдо. Курагу и чернослив залить горячей водой, довести до кипения и сразу снять с огня и слить воду. Вынуть из них косточки, порезать дольками. Затем все перемешать и перед подачей на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и полить лимонным соком.

В зависимости от сезона можно подобрать различные фрукты (персики, абрикосы, айву) и ягоды (землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками.

Подают салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Салат овощной с мясом

Требуется: 200 г мяса, 2—3 клубня картофеля, 1 яблоко, 2 свежих или соленых огурца, 2 яйца (1 яйцо для украшения), 8 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, салат зеленый для украшения, соль.

Способ приготовления. Вареное охлажденное мясо, вареный картофель, огурцы, яблоко и сваренное вкрутую яйцо мелко порезать, смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, залить оставшимся майонезом и оформить дольками яйца, кусочками мяса и листьями зеленого салата.

Яблочный салат с овсяными хлопьями и орехами

Требуется: 4—5 кг яблок, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 0,5 стакана молока, 1—2 ст. л. сахара, сок 1 лимона, 3 ст. л. толченых орехов, немного корицы или шоколада.

Способ приготовления. Овсяные хлопья залить молоком и оставить на ночь для набухания. Потом прибавить сбрызнутые лимонным соком натертые на терке яблоки и орехи. Уложить красивой горкой на тарелочке. Подать, посыпав корицей или шоколадом.

Салат картофельный с кальмаром

Требуется: 200 г кальмаров, 4—5 клубней картофеля, 2—3 соленых огурца, 2 пучка зеленого лука, 100 г сметаны, пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления. Мороженое филе кальмара оттаять, снять с филе кожу, тщательно промыть его в холодной воде, затем отбить с обеих сторон и отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 мин, затем охладить в отваре и нарезать соломкой.

Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой.

Овощи перемешать с кальмарами, посолить по вкусу, снова перемешать. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

Яблочный салат с кефиром

Требуется: 4 яблока, стакан кефира, 1 ст. л. меда, 1/2 стакана (100 г) рубленых орехов.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками. Кефир с медом взбить до образования густой пены, залить полученной массой яблоки и посыпать рублеными орехами.

Салат из перца с картофелем

Требуется: на 1 банку (500 г) фаршированного перца – 5—6 клубней картофеля, 1 яйцо, 100 г зеленого лука, пучок укропа, соль.

Способ приготовления. Очищенный вареный картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить консервированный фаршированный перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить в салатник.

Украсить мелко нарезанным луком, дольками яйца и посыпать укропом.

Яблочный салат с черносливом

Требуется: 2—3 яблока, 100 г чернослива, 1 ст. л. меда, 1/4 стакана орехов, немного сахара.

Способ приготовления. Чернослив замочить с вечера и, вынув косточки, мелко нарезать, перемешать с натертыми на терке яблоками и остальными добавками. Подать в широких бокалах.

Щука фаршированная

Требуется: рыба весом 1 кг, 3 куска пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, 1 свекла, 2 моркови, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления. Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть рыбу от сгустков крови у позвоночника.

Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль; залить холодной водой и поставить на огонь.

Рыбу нарезать небольшими кусками и острым тонким кончиком ножа, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком и размоченным в холодном молоке пшеничным хлебом. Заправить фарш солью и сырым яйцом.

Заполнить этим фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок, смачивая руки под струей холодной воды. Опустить в кипящий отвар. Варить приблизительно 1,5—2 ч, не закрывая крышкой.

Выложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить.

Фаршировать можно и другую крупную рыбу, но только не костистую.

Если рыба нежирная, в фарш надо добавить немного размягченного сливочного масла (1 ст. л.). Для сочности в фарш можно добавить немного молока или охлажденного рыбного бульона, а для аромата 1—2 зубчика чеснока.

Яблочно-морковный салат с орехами

Требуется: 2—3 яблока, 2—3 моркови, 1/4 стакана орехов,

лимонный сок, сахар, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Очищенные от кожицы яблоки и морковь натереть на терке, перемешать с рублеными орехами, сбрызнуть лимонным соком и обсыпать сахаром. Этот яблочный салат можно залить на выбор майонезом, сметаной или взбитым кефиром.

Яйца с рыбными консервами

Требуется: на 5 яиц нужно взять 1 банку сардин или шпрот, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Шпроты или сардины вынуть из банки, хорошо растереть, добавив немного заливки (масла из консервов), при желании посолить по вкусу. Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить их, после чего нарезать пополам в продольном направлении. Осторожно вынуть желтки, тщательно растереть их и смешать их с уже подготовленными шпротами или сардинами. Половинки белков заполнить полученной массой и аккуратно обровнять. Украсить сверху майонезом и свежей зеленью петрушки или укропа.

Для приготовления такой закуски можно использовать готовый паштет из шпрот.

Яблочный салат «Роскошь»

Требуется: 1—2 яблока, 400 г отварной курицы (без кожицы), 1—2 апельсина, 1—2 персика, 1/2 стакана вишен, 1 стакан майонеза, 0,5 стакана сгущенного молока, лимонный сок.

Способ приготовления. Курятину нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Очищенные от кожуры яблоки и персики нарезать ломтиками, апельсины разделить на дольки. Майонез перемешать со сгущенным молоком и залить подготовленные продукты. Все перемешать и поставить в холодное место на 1 ч. На стол подать, украсив апельсиновыми дольками и вишнями.

Яблочный салат с сельдереем и яичными белками

Требуется: 3—4 яблока, кусочек стебля сельдерея, 1/2 стакана томатного сока, 2 ст. л. майонеза, соль, сахар, белок от 1 сваренного вкрутую яйца, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Яблоки нарезать тонкими дольками, вареный сельдерей – соломкой. Все посыпать солью, сахаром и, залив томатным соком с майонезом, перемешать. Выложить в

салатницу, украсить рубленым белком сваренного вкрутую яйца, зеленью.

Бульоны и супы

Основой всех прозрачных и заправочных супов (щей, борщей, солянок, рассольников) является бульон, сваренный из говяжьего или свиного мяса, курицы или рыбы. Многие супы готовят на основе бульонов, заправляя их разнообразными овощами, бобовыми, крупяными или макаронными изделиями. Учитывая, что наше меню предназначено для кормящих мам, я не включаю рецепты блюд из свинины, баранины (так как они содержат тугоплавкие жиры), а также блюда, основой которых являются грибы, бобовые (являются трудно перевариваемыми), и блюда, в которых много специй (черного и красного перца, чеснока и т. д.), так как они могут повлиять на вкус молока.

Калорийность заправочных супов зависит главным образом от входящих в них дополнительных продуктов, а значительное количество экстрактивных веществ, содержащихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока, и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

Бульоны

Мясной бульон

Требуется: на 500 г мяса – 2—3 л воды.

Способ приготовления. Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю (косточки в нескольких местах разрубить) и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем регулировать нагревание так, чтобы не было бурного кипения. Появляющуюся при кипении пену снимают шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется снимать и использовать для поджаривания лука и кореньев; если жир не снять, то от длительного воздействия тепла он разложится – это придает бульону неприятный привкус. Через 1—1,5 ч после начала варки следует добавить соль. Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Готовность мяса легче всего определять с помощью вилки: если вилка свободно прокалывает мясо, то оно готово.

Мясной бульон используют для приготовления различных супов, щей, борща и др. Мясо подают вместе с супом или используют для приготовления различных блюд. Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае в бульон, после того как с него сняли пену, кладут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук.

Куриный бульон

Требуется: 1 курицу весом 1 кг, 2,5—3 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль.

Способ приготовления. Курицу насухо вытереть полотенцем, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

Желудок разрезать, очистить и снять с него оболочку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать 2 надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке – это придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить.

После закипания отвара уменьшить нагрев и варить при слабом кипении. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой.

Продолжительность варки курицы колеблется от 1 до 2 ч в зависимости от ее величины и возраста.

Готовность курицы определяют с помощью вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова.

Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить. Куриный бульон готов.

Рыбный бульон

Требуется: 500—600 г рыбы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, 2—3 л воды.

Способ приготовления. Для приготовления рыбного бульона используют судака, окуня и др. Хороший бульон получается из макрели, сардин, зубатки и др.

Рыбу надо разделать следующим образом: очистить от чешуи,

разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать порционными кусками, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками; закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь, довести воду до кипения, снять пену и затем варить при слабом кипении 25—30 мин. После этого куски рыбы вынуть, а голову и плавники продолжать варить еще 15—20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для второго блюда.

Для получения концентрированного бульона берут 1 кг рыбы. Рыбу надо залить холодной водой, добавить зелень и корни петрушки, сельдерея, репчатый лук, морковь, лавровый лист и перец горошком, довести до кипения, снять пену и жир, затем варить на тихом огне при едва заметном кипении около 1 ч, периодически удаляя пену.

При варке рыбы со специфическим запахом и вкусом можно добавить огуречный рассол (200—800 г на 1 л воды) или кожицу от соленых огурцов – специфический вкус и запах рыбы ослабнет. Готовый рыбный бульон надо процедить и использовать для приготовления супов и солянок.

Бульон с гренками

Требуется: 500 г говядины или 1/2 средней курицы, 2,5—3 л воды, 300 г твердого сыра, 1/2 буханки белого хлеба, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Сварить бульон (мясной или куриный) и подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для приготовления гренок белый хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5—1 см и подрумянить в духовом шкафу.

Гренки можно приготовить с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Вместо гренок можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

Бульон с пельменями

Требуется: 2 л мясного бульона, 300—400 г мяса, 1—2 и луковицы, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. Мясо (лучше говядину пополам со

свининой) 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, хорошо размешать.

Отдельно приготовить тесто: для этого в муку вбить яйцо, влить 1/4 стакана воды, положить соль, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного фарша. Края кружков теста защипать.

Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем переложить в кипящий бульон и варить в течение 15—20 мин.

При подаче на стол в бульон с пельменями можно положить сметану и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Бульон с макаронными изделиями

Требуется: на 2 л бульона – 100—125 г макаронных изделий.

Способ приготовления. Вермишель, лапшу, «ушки», «звездочки» опустить на 2—3 мин в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный бульон и варить до готовности 12—15 мин.

Макаронные изделия предварительно кладут в кипящую воду для сохранения прозрачности бульона.

Бульон с клецками

Требуется: на 2 л бульона нужно приготовить клецки из 1/2 стакана муки (или манной крупы) или из 3 клубней картофеля.

Для заварного теста для клецек берут на 1/2 стакана муки или манной крупы 2 ст. л. масла, 2 яйца.

Для незаварного теста для клецек берут на 1/2 стакана муки 1 яйцо, 1/2 ст. л. масла.

Для картофельного теста для клецек берут на 3 клубня картофеля 3—4 ст. л. муки, 2 яйца.

Способ приготовления. Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто для клецек из муки, манной крупы или картофеля. Подготовленное тесто разделать столовой и чайной ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

Заварное тесто для клецек. В кастрюлю влить 1/3 стакана

бульона, положить масло, соль и вскипятить. Затем всыпать муку или манную крупу, размешать венчиком и проварить муку в течение 1—2 мин, а крупу 5—6 мин, после чего снять кастрюлю с огня, дать тесту немного остыть, а затем добавить яйца и хорошо перемешать.

Тесто для клецек. В тарелку влить 1/4 стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

Картофельное тесто для клецек. Картофель очистить, сварить, протереть горячим, добавить муку, сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать.

Бульон с манной крупой

Требуется: 2—2,5 л прозрачного бульона, 4 ст. л. манной крупы.

Способ приготовления. В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая его, просеянную манную крупу и варить примерно 10 мин. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку по 1 ст. л. прогретого консервированного зеленого горошка и по 1 яйцу, сваренному вкрутую и порезанному кубиками.

Бульон с рисом

Требуется: 2—2,5 л прозрачного бульона, 1/2 стакана риса.

Способ приготовления. Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать прокипеть в течение 3—5 мин. Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, на 20—25 мин положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Бульон с рисовыми клецками

Требуется: на 500—600 г мяса для бульона – по 1/2 корня петрушки, моркови, сельдерея и лука-порея.

Для клецек из риса: 1/2 стакана риса, 1/3 стакана молока, 2 яйца, 1/2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сварить бульон из говядины или

курицы. Процедить. Перебрать и хорошо промыть рис, сварить из него очень густую кашу, вначале на воде, а затем на молоке. Заправить готовую кашу маслом, солью и взбитыми яйцами. Из этой массы сформовать некрупные шарики, обвалять каждый в муке. Вскипятить подсоленную воду, опустить в кипящую жидкость шарики и варить до готовности. Перед подачей на стол положить в тарелки готовые клецки и залить их горячим бульоном.

Бульон с кореньями и зеленью

Требуется: 2—2,5 л прозрачного бульона, 250—300 г различных кореньев и зелени: моркови, репы, цветной капусты (или спаржи), стручков гороха или фасоли, шпината или салата, зелени петрушки.

Способ приготовления. В горячий мясной или куриный бульон положить овощи – сначала морковь, репу или спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или гороха, освобожденные от жилок и разрезанные поперек на 2—3 части. Спустя 15—20 мин добавить нарезанные листики шпината или салата и дать бульону прокипеть в течение 2—3 мин.

Приготовленный таким образом суп подают с кусочками курицы или яйцом, сваренным вкрутую.

Перечисленный набор овощей можно изменить в зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи можно положить немного больше моркови; свежий горох и фасоль заменить консервированными.

Бульон с омлетом

Требуется: 2—2,5 л прозрачного бульона, для омлета 1 стакан молока, 1 ст. л. масла, 4 яйца.

Способ приготовления. Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет. Для этого яйца в тарелке или миске взбить веничком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон. Полученную массу вылить в формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом; поставить в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Продолжительность варки омлета в маленьких формочках 10—15 мин, в большой сковороде 30—

40 мин. Чтобы поверхность омлета получалась ровной, вода во время варки должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить (10—15 мин), а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, после того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками. Перед подачей на стол в бульон хорошо добавить листики петрушки.

Бульон с фрикадельками

Требуется: 2—2,5 л прозрачного бульона, 200 г мяса (мякоть с жиром), 1/2 яйца, соль.

Способ приготовления. Мякоть сырого мяса, зачищенную от жира, пропустить 2—3 раза через мясорубку. Полученный фарш растереть с размягченным сливочным маслом, прибавить соль, сырое яйцо и 1—2 ст. л. холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить в готовый кипящий мясной или куриный подсоленный бульон. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8 штук.

Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки. Фрикадельки можно приготовить из говядины иди из телятины.

Бульон с клецками из куриного мяса

Требуется: 2—2,5 л прозрачного бульона для клецек, 100 г куриного мяса, 1 яичный белок, 1/4 стакана молока, ломтик белого хлеба, соль.

Способ приготовления. Для приготовления клецек нужно мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб (без корок) и посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще 1—2 раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по 1 ст. л.), взбить массу лопаточкой, посолить и протереть сквозь сито, чтобы получилась гладкая однородная масса. Эту массу разделать двумя ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить на тарелки, залить куриным бульоном и посыпать зеленью

петрушки.

Супы, щи, солянки, рассольники

Щи из свежей капусты

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 500 г свежей капусты, 2—3 средних луковицы, 1—2 средних моркови, корень сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, 2—3 средних помидора.

Способ приготовления. Поставить варить мясной бульон. Через 1,5—2 ч после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить предварительно поджаренные в масле коренья и лук; затем положить мясо, добавить нарезанную капусту и варить в течение 30—40 мин. За 5—10 мин до окончания варки в щи добавить лавровый лист, соль.

Щи можно варить с добавлением картофеля и свежих помидоров. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 10—15 мин после того, как положена капуста, а помидоры, нарезанные дольками, – в конце варки вместе с приправами.

Перед подачей на стол в каждую тарелку добавить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Щи зеленые «летние»

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 500 г шпината, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки и 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сварить мясной бульон. Шпинат перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать.

Морковь и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в суповой кастрюле со сливочным маслом, добавить к ним муку и жарить еще 1—2 мин. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим бульоном и отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист и варить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания варки положить в кастрюлю щавель и соль.

К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное

вкрутую яйцо.

Борщ

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 2—3 средние (300 г) свеклы, 1/4 кочана (200 г) свежей капусты, 2—3 средние моркови, 3 луковицы, пучок петрушки, 2 ст. л. томата-пюре или 2 средних (100 г) помидора, по 1 ст. л. уксуса и сахара, соль – по вкусу, 1—2 лавровых листа.

Способ приготовления. Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или 1—2 ст. л. масла), закрыть крышкой и поставить тушить. Овощи следует перемешивать, чтобы они не пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды.

Через 15—20 мин добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 мин. Затем залить овощи подготовленным мясным бульоном, положить лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить сметану.

В борщ при варке добавляют картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5—10 мин до окончания варки. В готовый борщ, кроме мяса, по желанию можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого 1 свеклу надо нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить 1 ч. л. уксуса, поставить на 10—15 мин на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

Лапша

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 150 г лапши или вермишели, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Сварить мясной или куриный бульон. Очищенные морковь и лук нашинковать в виде соломки, слегка поджарить с маслом, положить в процеженный бульон, довести его до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель,

добавить лавровый лист, соль и варить суп 15—20 мин. Перед подачей к столу положить укроп или зелень петрушки.

Вместо лапши или вермишели в суп можно засылать макароны, «ушки», «звездочки» и т. п.

Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, разбить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (около 1/4 стакана), замесить крутое тесто.

Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5—6 см. Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для просушки, после чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

Суп луковый с гренками

Требуется: 500—600 г мяса, 2,5—3 л воды, 3—4 средние луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. л. муки, 1 ст. л. тертого сыра, по 1/2 корня петрушки, сельдерея, моркови, соль.

Способ приготовления. Сварить мясной бульон с кореньями и процедить. Очистить, промыть в холодной воде и нашинковать репчатый лук, слегка поджарить его на масле. Когда лук станет мягким, посыпать мукой, увеличить нагрев и, помешивая, обжарить до тех пор, пока лук и мука не подрумянятся, а затем влить немного бульона и, закрыв посуду крышкой, тушить лук на маленьком огне в течение 10 мин. Разогреть бульон, добавить в него тушеный лук, заправить солью по вкусу, проварить 10 мин.

Приготовить гренки, для чего поджарить на масле ломтики черствого пшеничного хлеба. Перед тем как снять их со сковороды или противня, посыпать каждый ломтик тертым сыром. Подавать отдельно или положив в каждую тарелку по 2 гренки.

Суп из филе трески (быстрого приготовления)

Требуется: на 400 г мороженого филе трески —7—8 средних клубня картофеля (1 кг), 1—2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, 6—8 горошин перца.

В готовый суп добавить 1/2 л молока, 3 ст. л. сливочного масла, зеленый лук, укроп.

Способ приготовления. В кипящую воду положить соль, горошины перца, картофель, нарезанный ломтиками, и слегка спассерованный в масле нарубленный лук. Филе трески нарезать

кусками (не размораживая), сбрызнуть разведенной лимонной кислотой и положить в суп, когда картофель уже наполовину сварится. В готовый суп налить кипяченое горячее молоко, добавить кусочки сливочного масла и измельченный зеленый лук или укроп. Суп выглядит еще аппетитнее, когда в нем плавают ломтики помидора.

Рассольник с рыбой

Требуется: на 300 г рыбы – 1,5—2 л воды, 4—5 средних клубня картофеля (500 г), 4 ст. л. крупы (рис, перловая), 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 2 соленых огурца (200 г), 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль.

Способ приготовления. Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой, а затем отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый рыбный бульон положить картофель, нарезанный брусочками, пассерованные репчатый лук, морковь, коренья петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, и варить 15 мин. Затем добавить отваренные соленые огурцы, лавровый лист, соль и варить 5 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рыбный рассольник можно приготовить с крупой, тогда следует положить в кипящий бульон крупу, а затем все остальное, как указано выше. При использовании для рассольника перловой крупы ее следует предварительно перебрать и хорошо промыть, затем замочить на 2—3 ч, после чего процедить, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и распаривать в течение 50 мин на слабом огне или водяной бане (в противном случае рассольник будет синеватого цвета и мутным).

Суп картофельный

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 10 средних клубней картофеля (800 г), 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1—2 средние луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать кубиками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист и варить 25—30 мин.

При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью

петрушки.

Щи вегетарианские

Требуется: 3 л воды, 1/2 среднего кочана (500—600) г капусты, 3—4 средних (400 г) клубня картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления. Свежую капусту обмыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10—15 мин. Нарезать тонкими кружочками морковь и вместе с нашинкованным луком с маслом и томатом-пюре слегка поджарить. Картофель нарезать кубиками. Положить морковь, лук и картофель в кастрюлю с капустой, добавить соль и варить до готовности овощей. Подать со сметаной и мелко нарезанным укропом, зеленью петрушки.

Крестьянский суп

Требуется: 3 л воды, 3 ст. л. масла, 1,5 стакана молока, 6—7 средних клубня картофеля (600 г), 3—4 средних помидора, 4 ст. л. риса, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления. Поджарить мелко нарезанный лук; когда он зарумянится, положить очищенные и мелко нарезанные помидоры и, продолжая жарить, прибавить 1 ст. л. муки. Все это залить 3 л горячей воды. Когда суп закипит, положить нарезанный кубиками картофель (или вермишель), посолить. Дать супу еще раз вскипеть, налить 1,5 стакана горячего молока и варить до тех пор, пока ни сварится картофель. Сняв с огня, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Суп картофельный с рыбой

Требуется: 300 г рыбы, 1,5—2 л воды, 12—15 средних клубня картофеля (1 кг), 4 ст. л. крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. томата-пюре, 2 лавровых листа, 5—6 горошин перца, соль.

Способ приготовления. В кипящий рыбный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки, предварительно нарезанные ломтиками, томат-пюре. Довести до

кипения, положить перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варить до готовности. В конце варки лавровый лист и перец горошком удалить.

При подаче в тарелки положить по куску отварной рыбы и измельченную зелень.

Рыбный картофельный суп можно приготовить также с крупой.

Солянка мясная

Требуется: 500 г мяса (для бульона), 2,5—3 л воды, 300 г вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. масла, по 1 ст. л. каперсов и маслин, 100 г сметаны и 1/4 лимона, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5—10 мин. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

Перед подачей на стол в солянку следует положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожуры, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп картофельный с галушками

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 6—8 средних клубня картофеля (500 г), 1—2 луковицы, 1,5 ст. л. сливочного масла, 200 г муки, 2 яйца, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Сварить и процедить мясной бульон. Опустить в кипящий бульон картофель, нарезанный кубиками, слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук и опустить его в суп.

Приготовить галушки, для чего вскипятить воду и всыпать в нее, помешивая, 1/3 часть муки. Снять с огня и в теплое (не горячее!) тесто влить сырые яйца и всыпать остальную муку, тщательно растереть, чтобы не было комков. Варить галушки так же, как клецки, набирая ложкой и опуская в кипящую воду.

Готовые галушки вынуть из воды и опустить в кипящий суп. Заправить его солью, перцем, лавровым листом и проварить еще 15 мин. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Солянка рыбная

Требуется: 500 г рыбы, 2,5—3 л воды, 4—5 соленых огурца, 1—2 луковицы, 2—3 свежих помидора или 2 ст. л. томата-пюре, по 1 ст. л. каперсов и маслин, 2 ст. л. сливочного масла, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую.

Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2—3 куска на порцию), а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5—6 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 мин. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожуры.

Суп картофельный с крупой

Требуется: 500 г мяса, 2,5—3 л воды, 1/2 стакана крупы, 6—7 средних клубней картофеля (500 г), 1 морковь, корень сельдерея, 1—2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Поставить варить мясной бульон. Одновременно хорошо промытую перловую крупу в отдельной посуде залить 1,5 стаканами холодной воды и поставить для набухания на 2 ч. Затем, слив воду, положить крупу в бульон, дать бульону закипеть и через 20—25 мин после этого положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать суп укропом или зеленью петрушки.

Этот суп можно также готовить на рыбном бульоне.

Вместо перловой можно положить другую крупу – рис, пшено, манную крупу. Эти крупы не замачивают, а кладут в бульон промытыми, за исключением манной крупы.

Суп из куриных потрохов

Требуется: потроха от 2 кур, 2—2,5 л воды, 4 луковицы, 2 ст. л. масла, 2—3 средних помидора, 2 ст. л. риса, 2 желтка, 3 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона и нарезать мелкими кусочками. Лук мелко порезать и обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне. Залить бульоном, вскипятить, всыпать промытый рис, сварить до готовности, в конце варки добавить желтки.

Перед подачей суп заправить сметаной.

Суп из овсяной крупы с черносливом

Требуется: 1 стакан овсяной крупы, 2,5 л воды, 2 ст. л. сливочного масла, 4—5 ягод (40 г) чернослива, соль.

Способ приготовления. Перебрать и тщательно промыть овсяную крупу, залить горячей водой, поставить на огонь и варить, время от времени снимая пену. Когда крупа будет совершенно мягкой, а отвар станет густым, протереть все через сито или дуршлаг и заправить солью и сливочным маслом.

Отварить в небольшом количестве жидкости хорошо промытый чернослив, после чего выложить его в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

Супы-пюре

Суп-пюре из картофеля

Требуется: 3 л воды, 2—3 моркови, пучок петрушки, 2 луковицы, 4 ст. л. масла, 8—10 средних клубней картофеля (1 кг), 2 ст. л. муки, 3 стакана молока, 2 желтка, соль.

Способ приготовления. Очистить и мелко нарезать морковь, петрушку, лук и потушить в масле. Прибавить нарезанный брусочками картофель, залить водой и поставить варить на слабый огонь. Когда картофель сварится, снять с огня, процедить и протереть или пропустить овощи через мясорубку. Отдельно

поджарить до золотистого цвета муку, развести ее горячим молоком, прибавить к овощному пюре, долить отвар от овощей, посолить и дать закипеть.

Затем взбить желтки, развести их 1—2 половниками отвара и влить в суп, как только суп закипит, то он готов. Подать с гренками (поджаренными кубиками хлеба).

Суп-пюре из картофеля с луком-пореем

Требуется: 8—10 средних клубней картофеля (1 кг), 4—5 стаканов молока, 3 ст. л. сливочного масла, 3 стебля лука-порея. Для заправки – 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока, соль.

Способ приготовления. Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25—30 мин.

Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее кипяченое молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными и прокипяченными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп-пюре из моркови

Требуется: 3 л воды, 1 кг моркови, пучок петрушки, 3 ст. л. масла, 3 ст. л. муки, 2 стакана молока, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Морковь очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю вместе с нарезанной петрушкой и тушить с 1 ст. л. масла.

Когда морковь станет мягкой, залить ее водой, посолить и поставить на слабый огонь на 15—20 мин. Затем процедить отвар, а морковь размять деревянной ложкой или пропустить через мясорубку. Поджарить муку в 2 ст. л. масла, развести ее горячим молоком, влить в пюре, долить отвар и дать закипеть. Приправить суп 1 ч. л. сахара. Подать с гренками.

Суп-пюре из моркови с рисом

Требуется: 500 г мяса (для мясного бульона) или 2,5 стакана молока, 5—6 штук моркови (600 г), 2/3 стакана (150 г) риса, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2—3 ст. л. молока, соль, сахар.

Способ приготовления. Этот суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке.

Промытую, очищенную от кожицы и нарезанную кусочками морковь слегка обжарить на сливочном масле, сложить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить бульоном. Варить на слабом огне до тех пор, пока рис и морковь не станут мягкими, после чего морковь и рис вместе с отваром протереть через сито, залить горячим бульоном или молоком, заправить по вкусу солью и сахаром, поставить на огонь и прокипятить. Приготовить яично-молочную смесь. Для этого желтки хорошо растереть, подливая понемногу молока, а затем влить в горячий суп и довести до кипения. Затем надо заправить суп, все время помешивая, сливочным маслом, и прогреть на огне, не доводя до кипения, после чего сразу подавать на стол. Отдельно можно подать гренки из подсушенного, нарезанного мелкими кубиками пшеничного хлеба.

Суп-пюре из свеклы

Требуется: 500 г мяса, 1 кг свеклы, 50 г масла, 1,5 ст. л. муки, 100 г сметаны, соль, сахар.

Способ приготовления. Сварить мясной бульон с кореньями. Очистить и натереть на терке сырую свеклу, сложить в кастрюлю, влить 1 ст. л. уксуса и немного бульона или горячей воды, положить масло, закрыть посуду крышкой и поставить тушить свеклу на слабом огне до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого протереть ее, залить горячим бульоном, заправить солью и сахаром по вкусу и поставить варить. За 10 мин до окончания варки слегка поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой или бульоном, проварить в течение 10 мин, процедить и влить в кипящий суп, после чего прокипятить его еще раз. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп-пюре из цветной или белокочанной капусты

Требуется: на 1—1,5 кочана цветной или 1/2 кочана белокочанной капусты – 4—5 средних клубней картофеля, 2 стакана молока, 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Отделить 1/4 часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4

стаканами воды, добавить 2 ч. л. соли и поставить варить на 25—30 мин. Все это протереть сквозь сито и развести горячим кипяченым молоком. Перед подачей на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемещать и положить в него отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10—15 мин.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15—20 мин положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Суп-пюре из яблок и помидоров

Требуется: 500 г мяса, по 2 средних яблока и помидора, 1 морковь, 1 луковица, по 1/2 ст. л. масла и муки, 1/2 стакана (100 г) риса или 1/2 батона белого хлеба, соль.

Способ приготовления. Сварить мясной бульон.

Слегка обжарить на масле измельченные морковь и репчатый лук. За 1—2 мин до окончания обжаривания, размешивая, посыпать их мукой. Очистить от кожицы и сердцевин несладкие яблоки и нарезать их ломтиками. Отобрать спелые помидоры, разрезать каждый на 4 части.

В приготовленный бульон положить обжаренные морковь и лук, прокипятить, добавить яблоки и помидоры, посолить. Варить 30 мин, после чего все овощи и яблоки вместе с отваром протереть через сито и довести до кипения. Подать на стол с гренками или рассыпчатым рисом.

Суп-пюре из печени

Требуется: 400 г печени, 200—300 г мяса для бульона, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, по 1 корню петрушки, лука-порея, 1 морковь. Для заправки – 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Способ приготовления. Печень телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Затем слегка обжарить на масле с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30—40 мин, прибавив 1/2 стакана горячей воды или бульона. После этого 2—3 раза пропустить печень через мясорубку с частой решеткой и

протереть сквозь сито.

Одновременно отдельно приготовить белый соус. Для этого муку, предварительно немного поджаренную с 2 ст. л. масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20—30 мин. Затем соус процедить, прибавить протертую печень, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густым, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком), и кусочками масла, довести до кипения. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из риса

Требуется: на 1 стакан риса – 3—4 стакана молока и 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Рис промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить немного соли и варить 35—40 мин, после чего рис вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прокипятить, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис – по 1 ст. л. на тарелку. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из мяса курицы или кролика

Требуется: 1 курица или кролик, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. муки. Для заправки – 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Способ приготовления. Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить часть филе для гарнира, а остальное мясо пропустить 2—3 раза через мясорубку и, добавив 2—3 ст. л. холодного бульона, протереть.

Муку поджарить с 2 ст. л. масла, развести 4 стаканами горячего бульона и проварить в течение 20—30 мин. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из мяса курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густым, разбавить горячим бульоном, затем, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком и довести до кипения. Перед подачей на стол положить в суп мелко нарезанное филе. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп-пюре из мяса кролика.

Молочные супы

Молочные супы очень питательны, приготовление их несложно. Молочные супы можно варить из молока обыкновенного, сухого и сгущенного.

Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1—1,5 ст. л. на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко: сначала в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса, затем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и размешивать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко, помешивая, довести до кипения и начать варить суп.

Сгущенное молоко в большинстве случаев вырабатывается с добавлением значительного количества сахара. Разводить сгущенное молоко следует горячей водой (на 2 ст. л. молока стакан воды). В разведенное вскипяченное молоко положить лапшу, рис или другие продукты, по вкусу добавить соль (около 1/3 ч. л. на 1 л молока) и варить, как указано в рецептах. Перед тем как влить молоко в кастрюлю, ополоснуть ее холодной водой чтобы молоко не пригорело. По той же причине варить молочные супы надо на слабом огне.

Суп молочный рисовый

Требуется: 1 л молока, 4 ст. л. риса, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Рис хорошо промыть, проварить 3—5 мин в кипящей воде и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко и варить 30 мин. Перед окончанием варки добавить соль и сахар, а перед подачей на стол положить масло.

Молочная лапша

Требуется: 1 л молока, 50 г лапши, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Лапшу засыпать в кипящее молоко и варить 20—25 мин. В конце варки добавить соль и сахар. Перед подачей на стол положить масло. Если вместо лапши засыпана вермишель, то варить следует 12—15 мин.

Лапшу можно приготовить домашним способом. В этом случае варка продолжается 15—20 мин.

Суп молочный с картофельными клецками

Требуется: 1 л молока, 3—4 клубня картофеля; 2 яйца, 3—4 ст. л. муки, 1 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре брать столовой ложкой, края обровнять, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки при самом слабом кипении без крышки 10—12 мин, после чего суп посолить и добавить масло.

Суп молочный с овсяными хлопьями

Требуется: 1 л молока, 4 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль, сахар и варить 20—25 мин. Перед подачей на стол положить в суп масло. По желанию можно добавить в готовое блюдо любые ягоды или фрукты.

Суп молочный манный с морковью

Требуется: 1,5 л молока, 2 ст. л. манной крупы, 1—2 моркови, 2 ст. л. масла, соль, сахар.

Способ приготовления. Морковь нарезать мелкими кубиками и довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла.

Молоко вскипятить, заварить манной крупой и после 10—12 мин варки соединить суп с готовой морковью и по вкусу добавить сахар и соль. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

Супы из ягод и фруктов

Суп из вишни с рисом

Требуется: 1—1,5 стакана (300 г) вишни, 4—5 ст. л. риса, 1/2 стакана сахара.

Способ приготовления. Вишню промыть, удалить косточки. Залить косточки 4—5 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и сахар и варить

30 мин. За 5 мин до окончания варки прибавить очищенные вишни. Подавать суп в холодном виде со сметаной или сливками.

Суп из абрикосов и яблок

Требуется: 500 г свежих абрикосов и 500 г яблок, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. картофельной муки.

Способ приготовления. Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек, залить 2 стаканами воды и сварить до мягкости, после чего протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь. Как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и, непрерывно помешивая, довести снова до кипения. При желании можно добавить немного лимонной кислоты.

Отдельно можно подать сметану.

Суп из сухофруктов

Требуется: 1 стакан сухофруктов, 7 ст. л. сахара, 4 ч. л. картофельной муки, 1—2 свежих яблока, лимонная цедра.

Способ приготовления. Сухие фрукты перебрать, промыть теплой водой, вынуть косточки, нарезать и варить 10 мин. Добавить сахар. Картофельную муку развести в холодной воде, вылить в суп и довести до кипения. В горячий суп положить нашинкованные свежие яблоки и лимонную цедру и охладить.

Суп можно заправить свежей сметаной или сливками.

Суп из шиповника с яблоками и сухариками

Требуется: 8 ст. л. сухого шиповника, 4 ст. л. варенья, 2—3 средних яблока, 1/4 часть буханки белого хлеба, лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления. Ягоды шиповника перебрать, промыть теплой водой, положить в кипящую воду и варить 10 мин. Дать настояться в течение 6—8 ч, после чего процедить, положить варенье, мелко нашинкованные яблоки или лимонную кислоту по вкусу. Из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками, приготовить сухарики и подать их к супу на отдельной тарелке.

Яблочный суп

Требуется: 3—4 средних яблока, 1 л молока, полпакета ванильного сахара, сахар, соль по вкусу, 2 ст. л. картофельной муки, яичный желток.

Способ приготовления. Молоко с сахаром и ванилью довести до кипения, всыпав немного соли. Влить разведенную в холодной воде картофельную муку и еще поварить. Помешивая положить хорошо растертый яичный желток. При охлаждении помешивать, чтобы на поверхности не образовалась пленка. На стол подать с сырыми или бланшированными дольками яблок.

Яблочный суп со сметаной

Требуется: 4—5 средних яблок (кислых), 0,75 л воды, сахар по вкусу, 2 ст. л. муки, немного соли, полстакана сметаны, 50 г лапши.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кусочками в виде кубиков. Воду немного посолить, добавить сахар и вскипятить. Положить подготовленные яблоки и, немного поварив, всыпать просеянную муку. Варить 4—5 мин, помешивая. Положить сметану и отдельно сваренную лапшу.

Суп можно подавать в горячем и холодном виде.

Суп из яблок и клюквы

Требуется: 4—5 средних яблока, 1, 5 стакана (300 г) клюквы, 1 стакан сахара, 3 ст. л. картофельной муки, 1 л воды, взбитые сливки.

Способ приготовления. Клюкву залить водой и варить 10—15 мин. Затем протереть через сито. В жидкость всыпать сахар, поварить и влить разведенную в холодной воде картофельную муку. Очищенные от кожицы и нарезанные дольками яблоки положить в суп. Остудить и подать на стол со взбитыми сливками. Выжимки от клюквы залить водой, подержать полчаса и процедить. Жидкость можно употребить для киселя.

Блюда из мяса

Телятина отварная с овощами

*Требуется:*500—600 г телятины или говядины, 3—4 моркови, 1 брюква или репа, 1 маленький кочан капусты, 5—6 средних картофелин, соль, зелень.

Способ приготовления. Мясо залить холодной водой так, чтобы вода едва покрывала его. Быстро довести до кипения, снять пену, посолить и продолжать варить на слабом огне. Когда мясо будет готово, добавить целую или разрезанную пополам морковь, брюкву и капусту. Картофель лучше отварить отдельно, тогда бульон останется прозрачным.

Отваренное мясо нарезать поперек волокон небольшими ломтиками и подать вместе с овощами на стол. Оставшийся бульон можно подать в чашках или приготовить из него соус.

Шпигованное филе

Требуется: 1 кг говяжьего филе, 100—200 г шпига, соль, перец, 4 ст. л. сливочного масла или жира, 100 г сливок.

Способ приготовления. Мясо очистить от пленок и нашпиговать тонкими брусочками шпига, натереть солью, дать постоять 30 мин и подрумянить на плите, на сковороде в разогретом жиру или масле. Затем положить мясо на противень, подлить немного воды и продолжать жарить в духовке, время от времени поливая соусом.

Если вы хотите, чтобы мясо изнутри получилось розоватым, жарьте его в духовке не дольше 20—25 мин. Чтобы мясо полностью прожарилось, требуется не менее 40 мин.

Шпигованное филе может быть приготовлено также в фольге.

Готовое мясо нарезать поперек волокон, положить на подогретое блюдо, полить процеженным и заправленным сливками соусом. Сервировать вместе с жареным картофелем, тушенной в масле морковью, зеленым горошком.

Тефтели в томате

*Требуется:*500 г мяса (мякоти), 100 г зеленого лука или 1 луковица, 1/2 стакана томата-пюре, 4 кусочка белого хлеба, 2 ст. л. муки и 2 ст. л. масла,1—2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления. Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук, предварительно перебранный и промытый, или натертый репчатый лук. Все это хорошо перемешать. Затем сделать из фарша шарики весом 20—30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, стакан мясного бульона, лавровый лист, перец, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10—20 мин. Потом заправить солью, 1 ст. л. томатного соуса и при подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

Тушеная говядина в собственном соку

Требуется: 500 г мякоти говядины, 2 большие луковицы, соль, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Мясо очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти толщиной в 1 см и сильно отбить. Дно гусятницы смазать тонким слоем масла, положить слоями куски мяса и толстые кольца лука – так, чтобы сверху был слой мяса. Каждый слой мяса посыпать солью, верхний слой смазать маслом. Посуду накрыть крышкой и тушить мясо на слабом огне. В качестве соуса использовать сок, образовавшийся при тушении мяса и лука. Подать с вареным картофелем и овощами.

Отварная свинина

Требуется: 600 г свинины, по 1—2 моркови и петрушки, 2 небольшие репы, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 5—6 средних клубней картофеля, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, соль.

Способ приготовления. Отделить от куска свинины мякоть. Нарезать ее на порции (из расчета 2 куска на порцию).

Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (приблизительно 2—3 стакана). За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски мякоти. Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи. Варить до готовности на слабом огне. Подать вместе с отваром и овощами.

Лангет в сметанном соусе

Требуется: 500 г мякоти говядины, соль, сок 1/2 лимона или лимонной кислоты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. жира, 2 стакана мясного бульона или воды, 100 г сметаны.

Способ приготовления. Мясо очистить от пленки и сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти, сильно отбить, сбрызнуть лимонным соком и дать постоять около 30 мин. Затем ломти мяса слегка посыпать солью, обвалять в муке и жарить в разогретом жиру, пока оно не приобретет светло-коричневый оттенок. Обжаренные куски мяса положить в посуду для тушения и залить их горячей водой. Тушить до полной готовности. Перед тем как снимать с огня, добавить сметану. Соус заправить солью. Мясо подать на стол вместе с соусом. На гарнир подать вареный или жареный картофель, вареные овощи и салат из свежих овощей.

Отварная телячья грудинка со сметанным соусом

Требуется: 500—600 г телячьей грудинки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, по 1 ст. л. муки и сливочного масла, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, соль.

Способ приготовления. Отварить грудинку в небольшом количестве подсоленной воды с кореньями, луком и специями.

Поджарить на масле муку, развести ее бульоном, в котором варилась грудинка (1 стакан), проварить соус 10—15 мин, после чего добавить в него сметану и соль.

Залить этим соусом телятину, вынутую из бульона, и прокипятить. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

Лангет с луком

Требуется: 500 г мякоти говядины, соль, 3 ст. л. жира, 4 небольшие луковицы.

Соус: 50 г масла, 1 ст. л. муки, 1,5 стакана мясного бульона, 200 г сметаны.

Способ приготовления. Мясо очистить от пленки и сухожилий, нарезать поперек волокон на ломти толщиной в 1 см, отбить и жарить в разогретом жиру с обеих сторон, пока оно не станет коричневым. Перевернув ломоть, посыпать поджаренную сторону солью. Ломти мяса переложить в гусятницу. Сковороду, на которой жарилось мясо, сполоснуть горячей водой, залить этой водой мясо и тушить на слабом огне под крышкой. Луковицу нарезать кольцами и обжарить в разогретом масле. Отдельно

приготовить соус. Муку подогреть в масле, постепенно добавляя жидкость, образовавшуюся при тушении, варить 5 мин, добавить сметану. Тушеный лук горками положить на ломти мяса. На гарнир подать соус, вареный или жареный картофель, салат из свежих овощей.

Говядина тушеная

Требуется: 500 г мяса (мякоти), 200 г макарон, 1 ст. л. томата-пюре, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль, 2—3 лавровых листа, 8—10 горошин черного перца.

Способ приготовления. Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, посолить и целым куском положить на сковороду, обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, 3—4 стакана бульона или горячей воды, очищенные промытые и нарезанные коренья и лук, лавровый лист и перец горошком. Со сковороды, в которой жарилось мясо, слить жир, поставить сковороду на плиту, добавить немного бульона или горячей воды и, помешивая, кипятить 3—5 мин. Этот сок процедить и влить вместе с овощами в кастрюлю с обжаренным мясом. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить мясо на 2—3 ч. Примерно за 30—40 мин до готовности его добавить 1 ст. л. муки, поджаренной до светло-коричневого цвета с таким же количеством масла. Чтобы мука не заварилась комочками, ее следует предварительно развести небольшим количеством бульона.

Перед подачей на стол мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить на блюдо; гарнировать макаронами, заправленными маслом; соус посолить, процедить сквозь сито и полить им мясо.

На гарнир к тушеной говядине вместо макарон можно подать картофель отварной или жареный, печеные яблоки, отварную фасоль, гороховое пюре, отдельно огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

Язык отварной

Требуется: 500 г языка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, соль.

Способ приготовления. Вымыть язык холодной водой. Положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла его, довести до кипения, удалить пену и,

значительно уменьшив нагрев, варить без кипения до готовности (крупный говяжий язык варят 3—4 ч, свиной или телячий – примерно 2 ч). За 1 ч до окончания варки добавить коренья, нарезанные ломтиками, лук, специи и соль. Готовый язык вынуть из отвара, промыть холодной водой и тотчас же очистить от кожи, после чего положить в отвар и прокипятить. Перед подачей на стол нарезать тонкими широкими ломтиками. Залить язык томатным или белым соусом. Гарнировать картофельным пюре или зеленым горошком.

Можно подать язык с соусом из зеленого горошка: зеленый горошек (400 г) вскипятить, всыпать по вкусу соль и сахар, заправить мукой, растертой с маслом, влить холодный сок из-под горошка, сметану. Залить язык приготовленным соусом.

Бефстроганов

Требуется: 500 г мякоти, говядины, соль, 3 ст. л. жира, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатного пюре, 200 г сметаны, пряный соус.

Способ приготовления. Мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, отбить и нарезать соломкой толщиной 1/2 см. Нарезанное мясо быстро обжарить в разогретом жиру, посыпать солью. Вместе с мясом обжарить и репчатый лук. Затем посыпать мукой, перемешать, подогреть, добавить томатное пюре и еще раз подогреть. Затем добавить горячей воды или мясного бульона и тушить. Перед тем как снимать с огня, добавить сметану и пряный соус. Бефстроганов получится вкусным, если мясо станет мягким уже во время жарения и его придется потушить только в сметанном соусе.

На гарнир подать жареный картофель.

Кролик в белом соусе

Требуется: 1 кролик, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль, 5—8 горошин черного перца, 1—2 лавровых листа.

Способ приготовления. Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять пену, посолить и положить очищенные и промытые морковь, лук, петрушку, перец, лавровый лист и при слабом кипении варить 40—60 мин. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при

варке кролика.

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре, рис, заправленный маслом.

Отбивные зразы

Требуется: 4—5 штук полуфабриката «Антрекот» или 500 г мякоти говядины, соль, 2 ст. л. жира, 1 луковица, 1 морковь.

Соус: 1—2 ст. л. муки, жидкость, образовавшаяся в результате тушения, 100 г сметаны.

Начинки:

1) 60—80 г шпига или копченой грудинки, нарезанных ломтиками, нарезанный на ломтики помидор, 1 рубленая луковица, зелень петрушки;

2) 40 г нарезанного брусками шпига, 4—5 килек (филе), 1 нарубленная и тушенная в масле луковица;

3) 1 ч. л. майонеза, 1 нарезанное ломтиками яблоко;

4) 40—50 г сыра, 2—3 ст. л. измельченного лука-порея;

5) 2 нарезанных на ломтики помидора, 3—4 вареных яйца, 2 ст. л. майонеза;

6) 50 г нарезанной соломкой ветчины, 2—3 ст. л. крупно натертой моркови, рубленый лук-порей;

Способ приготовления. Тонкие, толщиной 1/2 см, ломтики мяса отбить, посыпать солью и покрыть ровным слоем одной из начинок. Ломтик мяса плотно свернуть в трубочку и закрепить деревянной шпилькой. Хорошее мясо можно и не закреплять, если концы ломтика сильно отбить и слегка прижать шов тыльной стороной ножа. Трубочки положить на разогретую сковороду швом вниз и обжарить со всех сторон. Подрумяненные трубочки сложить в гусятницу в один слой, залить горячей водой так, чтобы она покрывала трубочки на 1/3, и тушить под крышкой на слабом огне. Если жидкости слишком много и трубочки варятся слишком сильно, они могут разойтись. Готовые трубочки вынуть, в оставшуюся жидкость добавить разведенную в холодной воде муку, варить 5 мин, добавить сметану и снова положить трубочки, предварительно вынув из них шпильки. Тушить все вместе еще 5—10 мин.

Сервировать с соусом. На гарнир подать картофель, овощи.

Гуляш из мяса

Требуется: 500 г мяса, 9—10 средних клубней картофеля, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. масла, 2—3 лавровых листа, соль.

Способ приготовления. Мясо (огузок, оковалок, лопаточная часть) обмыть, нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. Затем добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2—3 стаканами горячего бульона или воды, добавить томат-пюре, лавровый лист (можно также добавить сметану), накрыть крышкой и поставить тушить на 1—1,5 ч.

Подать гуляш с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Котлеты телячьи паровые

Требуется: 500 г телятины, 2,5 ст. л. масла, 1/2 лимона, 1/2 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления. Телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой. Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить 1,5—2 стакана кипятка, посолить, добавить сливочное масло и лимонный сок. Закрыть крышкой, довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин.

На отваре приготовить соус, для чего слегка обжарить муку на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом.

На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

Помидоры или другие овощи с начинкой из фарша

Требуется: 8—10 помидоров (или стручков перца, или маленьких отварных свекл), 250 г фарша, 1 луковица, 1 ст. л. маргарина, соль, 3 ст. л. кубиков черствого белого хлеба, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1—2 стакана бульона, 2 ст. л., сливочного масла, 3 ст. л. сметаны.

Для начинки из фарша: 250 г фарша или 200 г отварного или тушеного мяса, 1 ст. л. масла, 1 луковица, 1/2 ч. л. муки, соль, зелень, немного бульона.

Способ приготовления. Из сырых помидоров или стручков перца вынуть сердцевину, свеклу предварительно отварить и очистить от кожуры. Затем отобрать овощи одинаковой величины, по 1—2 штуке на человека, и посыпать изнутри солью.

Нашинкованный лук прогреть в маргарине, сваренное вкрутую яйцо изрубить и смешать с фаршем до образования однородной массы, в случае необходимости добавить бульона, чтобы начинка получилась более сочной.

Приготовление фарша. Отварное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, смешать с тушенными в масле луком, мукой и бульоном до нужной консистенции и заправить.

Получившийся фарш прожарить, помешивая ложкой, вместе с луком в масле так, чтобы он стал рассыпчатым. Муку добавить к почти готовому мясу, затем положить приправы и для сочности подлить бульона. К этой начинке можно добавить 1 измельченное вареное яйцо, 1/2 стакана отварного риса или 1 отварную измельченную морковь.

Далее с помощью чайной ложки наполнить помидоры начинкой, сверху положить отрезанный верх и затем кусочек масла. Фаршированные овощи уложить на противень или в форму и залить бульоном и сметаной. Запекать в духовке при средней температуре (180—200 °С) до образования светло-коричневой корочки и до полной готовности. Соусом служит жидкость, в которой запекались овощи, или же отдельно готовят сметанный соус.

На гарнир можно подать жареный картофель или отварную вермишель и салат из огурцов, редиса или зеленый салат,

Тушеная говядина с овощами

Требуется: 400 г говядины, 2 ст. л. жира, 1 луковица, соль, рубленая цедра 1/2 лимона, 1 корень петрушки, 4—5 штук моркови, 4 ломтя капусты, 8—10 клубней картофеля, зелень.

Способ приготовления. Очищенное от сухожилий мясо нарезать кубиками или брусками и поджарить. Вместе с мясом обжарить лук, затем подлить немного горячей воды и положить приправы. Тушить в закрытой посуде на слабом огне, пока мясо не станет наполовину готовым. Затем положить на мясо нарезанную вдоль морковь, куски капусты и поверх всего разрезанный на четыре части картофель. Овощи слегка посолить и тушить. В миску или на блюдо положить группами овощи и мясо с соусом. Соуса должно остаться немного. Мясо густо посыпать зеленью.

Отварной кролик

Требуется: 1 кролик, вода, соль, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, кусочек сельдерея, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, лимонный сок, 1 яичный желток, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. зелени.

Способ приготовления. Подготовленное мясо нарезать вместе с костями на куски, положить в холодную воду и довести до

кипения. Сняв пену, добавить соли, пряностей и нарезанных кореньев. Варить на слабом огне под крышкой. Готовое мясо вынуть из отвара, кости либо удалить, либо оставить. Из отвара приготовить соус. Для этого разогреть жир, подрумянить в нем муку, проварить с отваром, приправить.

Куски мяса подаются на стол в соусе, в случае необходимости мясо подогревают. Гарнировать отварным картофелем, рисом или макаронами и тушеными овощами.

Ломтики мяса, тушенные в смородинном соусе

Требуется: 500 г мякоти говядины или 4—5 ломтиков полуфабриката «Антрекот», соль, 1/2 ч. л. горчичного порошка, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан воды, 100 г сливок, 1—2 ст. л. желе из красной смородины или варенья из черной смородины.

Способ приготовления. Отбитые ломтики мяса подрумянить в горячем жиру, посыпать солью, горчичным порошком, залить водой или мясным бульоном и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. В образовавшийся при тушении сок добавить разведенную холодной водой или сливками муку, смородинное желе или варенье, варить 5 мин и добавить сливки.

Мясо сервируется с соусом, на гарнир можно подать отварной или жареный картофель, зеленый салат, свежий огурец.

Говядина, тушенная с картофелем и огурцами (азу)

Требуется: 400 г говядины, 6 ст. л. жира, 1 ст. л. томатной пасты, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 соленых огурца, 6—7 средних клубней картофеля, соль, сахар.

Способ приготовления. Очищенное от сухожилий мясо нарезать брусочками толщиной в 1 см и подрумянить. Вместе с мясом подрумянить лук, добавить томатную пасту, посыпать солью, перцем, долить 2 стакана горячей воды и тушить до полной готовности. Затем прогреть муку на сухой сковороде, добавить сок, образовавшийся в результате тушения, и полить соусом мясо. Через некоторое время добавить нарезанные соломкой огурцы. Солить умеренно, учитывая, что огурцы соленые. Сырой картофель нарезать брусочками и поджарить отдельно. Жареный картофель положить в соус и тушить все вместе 10—15 мин.

На гарнир можно подать овощной салат.

Тушеный кролик

Требуется: 600 г мяса (спинка, грудинка, задние ножки), 3 ст. л. жира, 1 луковица, кусочек корня сельдерея, 1 морковь, соль, 2 стакана воды или бульона, 1,5 стакана муки, 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Подготовленное мясо нарезать вместе с костями на куски и обжарить со всех сторон в горячем жиру. Добавить измельченных овощей и слегка подрумянить их, залить положенным количеством жидкости, добавить приправы и тушить под крышкой на слабом огне, пока мясо не будет готово. Муку развести в растопленном масле или холодной воде, смешать с мясным соусом и варить 8—10 мин. Если мясо нежирное, то муку развести жиром. Под конец добавить сметану.

На гарнир подходят отварной картофель, фасоль или цветная капуста, овощной салат.

Говядина, тушенная с черносливом

Требуется: 500 г мякоти говядины, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. жира, 2 луковицы, 1 ст. л. томатного пюре, 150 г чернослива, соль.

Способ приготовления. Очищенное от сухожилий мясо нарезать поперек волокон на тонкие ломтики, отбить, обвалять в муке и подрумянить в горячем жиру. Добавить измельченный лук, томатную пасту, соль, перец и залить горячей водой или мясным бульоном. Тушить на слабом огне под крышкой, пока мясо не будет наполовину готово. Затем добавить тщательно вымытый чернослив и тушить до полной готовности. Мясо сервировать вместе с черносливом и соусом.

На гарнир подать вареный или жареный картофель, отварной рис.

Котлеты из мяса и свеклы

Требуется: 250 г фарша, 1 маленькая луковица, 2 яичных желтка, 1 отварная свекла, 1/2 соленого огурца, 2—3 ст. л. воды, соль, 2—3 ст. л. молотых сухарей, 2—3 ст. л. жира.

Способ приготовления. К фаршу добавить рубленый лук, яичные желтки, тертую или пропущенную через мясорубку свеклу, очищенный нашинкованный соленый огурец с удаленными семенами, воду и приправы. Полученную смесь взбить до образования вязкой однородной массы. Если масса окажется слишком густой, то добавить воды или свекольного отвара. Из хорошо взбитой массы разделать на доске, посыпанной молотыми сухарями, 4—5 больших овальных котлет и обжарить с обеих сторон в жире до образования светло-коричневой корочки.

На гарнир подходят картофельное пюре, салат из свежих овощей и томатный соус.

Запеченные ломтики мяса

Требуется: 400 г мякоти говядины (полуфабриката «Антрекот»), соль, 3 ст. л. жира.

Для запекания: 2 помидора или 1 ст. л. томатной пасты, 150—200 г тертого сыра.

Способ приготовления. Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, обжарить с обеих сторон в горячем жиру до образования румяной корочки и продолжать жарить на медленном огне. Посыпать солью, затем положить ломтики мяса на противень или в широкую форму с плоским дном, сверху положить ломтики помидора или томатную пасту и покрыть все тертым сыром. Запекать в горячей духовке, пока сыр не начнет плавиться и не приобретет золотистый оттенок.

На гарнир подать овощи и салат из сырых овощей.

Отварная телятина с рисом

Требуется: 500—600 г телятины, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. л. муки, соль, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сметаны, 2 яичных желтка, 1 стакан риса, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления. Мясо нарезать кусками, положить в холодную воду и варить на медленном огне до полной готовности. Рубленый лук тушить в сливочном масле до прозрачности, добавить муку и после того, как она станет желтоватой, варить мясной отвар еще 5—6 мин. Соус заправить, прогреть еще раз вместе со смесью из сметаны и яичных желтков и залить им мясо. Рис засыпать в кипящую воду, варить под крышкой 20—25 мин, посолить. Мясо и рис можно подавать на стол отдельно либо, плотно заполнив рисом круглую форму, опрокинуть на блюдо, а сверху положить тушеное мясо с соусом. На гарнир можно подать тушеные морковь и горох.

Кролик, тушенный с квашеной капустой

Требуется: 1 кролик, соль, 100 г соленого или копченого шпига, 2 луковицы, 500 г квашеной капусты, 2 яблока, немного бульона, тмин.

Способ приготовления. Подготовленного кролика нарезать порционными кусками и натереть солью. Шпиг разогреть на дне

гусятницы, обжарить в нем куски мяса. Добавить лук. Капусту и тертые яблоки положить поверх кусков мяса, подлить немного бульона, чтобы еда не подгорала, и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Тмин добавить в середине тушения.

Гарнировать отварным картофелем.

Говядина, тушенная с луком и картофелем

Требуется: 500 г мяса, 8—9 средних клубней картофеля, 2—3 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль, 1 лавровый лист, 5—6 горошин черного перца.

Способ приготовления. Мясо (мякоть) обмыть, нарезать кусками весом 80—150 г, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить мясо тушить на слабом огне на 2—2,5 ч. Затем добавить к мясу отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или нарезанный на 2—4 части картофель, лавровый лист и перец горошком, после чего тушить мясо еще 30 мин. Перед подачей на стол посыпать мясо мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

Трубочки (зразы) из телятины с маслом

Требуется: 500 г телятины (мякоти), соль, 100 г масла, 2—3 ст. л. зелени петрушки или сельдерея, 1 ст. л. жира, 1 стакан бульона, 2 ч. л. муки, 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посыпать солью. Масло смешать с зеленью и сверху обвалять мясо в этой смеси. На каждый ломтик мяса положить кусочек масла. Затем мясо свернуть трубочкой и перевязать ниткой. Трубочки подрумянить в сильно разогретом жиру, залить бульоном и варить в закрытой крышкой посуде 15—20 мин. Следить за тем, чтобы масло не вытекало из трубочек. Готовые трубочки выложить на блюдо, к жидкости, в которой тушилось мясо, добавить муку и сметану, приготовить соус и подать его отдельно на стол.

На гарнир подать отварной картофель или рис, тушеные овощи и салат из огурцов или зеленый салат.

Мясо, тушенное с айвой

Требуется: 400 г мяса (мякоти), 400 г айвы, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Мясо (филейную часть, кострец, огузок) отбить, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить в разогретом масле. После этого обжаренное мясо залить горячей водой так, чтобы она только покрыла его, и тушить около 1 ч.

Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль и продолжать тушить мясо до полной готовности. Перед подачей на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рубленый бифштекс

Требуется: 500 г мякоти говядины, 60—70 г шпига или 50 г жира, 2—3 ст. л. воды или холодного бульона, 1 луковица, соль, 2—3 ст. л. молотых сухарей или муки, жир для жарки.

Способ приготовления. Очистить мясо от пленок и сухожилий и пропустить 2—3 раза через мясорубку. Если добавляется лук, то его можно пропустить через мясорубку вместе с мясом или изрубить и обжарить в жиру. Шпиг пропустить через мясорубку, жир добавить в растопленном виде, но предварительно охладив. Фарш взбить с водой и жиром, разделать из него на сухой или посыпанной молотыми сухарями доске круглые бифштексы толщиной 1,5 см, которые обжарить в большом количестве жира с обеих сторон, доведя до полной готовности. Чтобы бифштексы лучше прожарились, их можно после окончания жарки на несколько минут поместить в духовку.

На гарнир подходят отварной или жареный картофель, рис и тушеные или жареные овощи. Сверху бифштекс поливают соком, образовавшимся во время жарки. На каждый бифштекс можно положить горячую яичницу-глазунью, горку жареного лука или тушеных овощей.

Голубцы мясные

Требуется: 300 г мяса (мякоти), 1 кочан капусты, 1/2 стакана крупы (риса, пшена, перловой крупы), 1 луковица, 1 ст. л. муки, по 2 ст. л. томата-пюре, сметаны и масла, соль.

Способ приготовления. Мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом,

добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный, а затем охлажденный лук, а также соль. Одновременно целые листья капусты проварить в кипящей воде 5—7 мин, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, 1 стакан воды, добавить 1 ст. л. муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30—40 мин.

Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае берут несколько больше томата-пюре.

Рубленые котлеты, фаршированные капустой

Требуется: 500 г фарша, 1 яйцо, 2—3 ст. л. молотых сухарей, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. воды или бульона, соль, 2—3 ст. л. молотых сухарей, жир для жарки, 400 г цветной или брюссельской капусты, вода, соль.

Способ приготовления. Взбить фарш с молотыми сухарями, замоченными в смеси яйца, сметаны и воды, в однородную массу, заправить. Цветную капусту подержать 15—20 мин в слегка подсоленной или подкисленной воде, затем разобрать на мелкие одинаковые кочешки и варить в соленой воде 8 мин. Брюссельскую капусту перебрать, промыть и варить 6 мин. Окружить капусту фаршем, сформовать котлеты, обвалять в молотых сухарях и обжарить в жиру до образования светло-коричневой корочки. Для того чтобы котлеты хорошо прожарились, подержать их еще 20—30 мин в духовке или на слабом огне на плите под крышкой.

На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель, луковый или томатный соус, салат из огурцов или зеленый салат.

Пышная запеканка из кролика

Требуется: 500 г сырого или 300 г вареного мяса кролика, 250 г постной свинины, 2 большие луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3 ст. л. зелени, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан кислого сока, немного бульона, 4 ст. л.

молотых сухарей или 3 ломтика черствого белого хлеба, соль, 2—3 яйца, 50 г жира для смазывания формы.

Способ приготовления. Мякоть нарезать кусками и вместе с луком, петрушкой и морковью пропустить через мясорубку. Фарш тушить, добавив сливочное масло, сметану, сок и бульон, 30—45 мин. Дать смеси остыть, затем смешать с вымоченным белым хлебом, приправами и сырыми яйцами, в последнюю очередь прибавить взбитые яичные белки. Форму для запекания смазать жиром или же выложить дно и стенки тонкими ломтиками копченой грудинки. Фарш положить в форму, сверху покрыть кусочками сливочного масла или ломтиками грудинки и запекать при низкой температуре 1—1,5 ч. Запеканка будет особенно вкусной, если запекать ее в духовке или варить на плите на пару. Как правило, запеканку сразу же подают на стол.

На гарнир подходят картофельное пюре или картофельные котлеты, тушеные овощи.

Запеканку можно подать на стол и в холодном виде, нарезав ее ломтиками. В этом случае мясо необходимо дважды пропустить через мясорубку.

Помидоры или стручки болгарского перца с начинкой из фарша и риса

Требуется: 250 г мясного фарша, 1 ст. л. сметаны, 1 яичный желток, 3,5 ст. л. бульона или томатного сока, 3/4 стакана отварного риса (3 ст. л. риса варить в 1 стакане воды), 4—5 стручков болгарского перца или 8—10 помидоров, соль, зелень петрушки или эстрагон, 1 стакан сметаны или бульона, 2 ст. л. пряного соуса, 1 ст. л. масла, молотые сухари или тертый сыр.

Способ приготовления. Фарш смешать со сметаной, яичным желтком, жидкостью, отварным рисом. Стручки перца разрезать пополам, очистить от семян и варить в слегка подсоленной воде 6 мин. У сырых помидоров удалить сердцевину и посыпать их внутри солью. Наполнить овощи фаршем, сверху положить кусочек масла и посыпать молотыми сухарями или тертым сыром. Фаршированные овощи уложить на смазанный маслом противень, залить заправленной пряным соусом сметаной или бульоном и запекать в духовке при температуре 200 °С до образования светло-коричневой корочки (40—50 мин).

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре и тушеные овощи. В качестве соуса используется жидкость, в которой тушились овощи, или же из этой жидкости приготовляется соус.

Трубочки (зразы) из телятины с фаршем и рисом

Требуется: 500 г телятины, 100 г фарша, 1/2 стакана отварного риса (2 ст. л. риса варить в 1/2 стакана воды), соль, перец, 1/4 луковицы, 2 ст. л. жира, 1,5—2 стакана воды или бульона, 2 ч. л. муки, 1 ст. л. пряного соуса.

Способ приготовления. Телятину нарезать тонкими ломтиками и отбить, фарш смешать с отварным рисом и 2—3 ст. л. воды, приправить. На каждый ломтик мяса положить горку начинки, свернуть в трубочку и закрепить спичкой или ниткой. Трубочки обжарить в сильно разогретом жире, затем залить кипящей жидкостью и приправить. Тушить в посуде с плотно закрытой крышкой 1 ч. Затем удалить спичку или нитку, приготовить из жидкости, в которой тушилось мясо, соус, добавив муку и пряный соус. Трубочки подать на стол в соусе или на отдельном блюде.

На гарнир подходят тушеные овощи: морковь, фасоль, горох, цветная капуста и салат из яблок, слив или зеленый салат.

Солянка мясная

Требуется: 200 г готовых мясных продуктов (мяса вареного, мясных консервов, колбасы, сосисок), 1 кг свежей или квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 3 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. каперсов, 2—3 ст. л. масла, 2—3 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, 1 ч. л. уксуса, 1 ч л сахара, соль.

Способ приготовления. Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 40 мин, периодически помешивая. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, добавить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные соленые огурцы, каперсы, 2—3 ст. л. бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких минут.

Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду. На капусту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой, обровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 10—15 мин. Перед подачей на стол солянку можно украсить веточками петрушки, маслинами, брусникой и

др.

Голубцы с фаршем и тмином

Требуется: 1 неплотный кочан капусты, 500 г фарша, 1 яичный желток, 1/2 стакана сливок, 1 луковица, соль, вода, 1 стакан томатного сока, 2 ч. л. муки, 1/2 ч. л. тмина, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. жира.

Способ приготовления. Из кочана вырезать кочерыжку, капусту отварить в подсоленной воде до полумягкости. Листья отделить, толстые стебли отрезать или отбить до толщины листа. Фарш смешать с сырым яичным желтком, сливками и рубленым луком, взбить, при необходимости добавить немного воды. Заправленный фарш разложить на 8—10 листьев капусты, листья свернуть. Обжарить голубцы на сковороде в жире, затем переложить их в огнеупорную форму или на противень. Смешать томатный сок с мукой, тмином и сметаной, посолить, поперчить и залить им голубцы. Запекать в духовке 30—35 мин при температуре 200 °С. Сразу подать на стол.

Гарниром служат отварной картофель или картофельное пюре, соленые огурцы или салат из свеклы.

Ломтики телятины, запеченные в фольге

Требуется: 600 г телятины (мякоти), соль, 1—2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 стебель лука-порея или 1 луковица, немного сушеной мяты или душицы.

Способ приготовления. Мясо нарезать поперек волокон на ломтики, отбить. Каждый ломтик посыпать солью, сбрызнуть кислым соком, поместить на алюминиевую фольгу, подержать 20—30 мин в холодном месте. Затем положить на мясо масло, смешанное с петрушкой, и кольца репчатого лука или порея, а также приправы. Каждый ломтик мяса завернуть отдельно в фольгу и запекать в духовке при температуре 170—180 °С до полной готовности (30—40 мин).

На гарнир подаются жареный картофель или рассыпчатый рис, тушеные овощи и морковный или зеленый салат.

Тефтели

Требуется: 250 г фарша, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей или ломтик черствого белого хлеба, 3—4 ст. л. бульона или воды, 1—2 ст. л. сметаны, 1 луковица, 1 ч. л. соли или 1/2 маленькой

сельди, 2 клубня картофеля, соль.

Соус: 1,5—2 стакана бульона или воды, соль, 1 лавровый лист, 2 ч. л. муки, 1—2 ст. л. сметаны, 1 яичный желток, зелень.

Способ приготовления. Фарш смешать с яйцом, размоченным в воде черствым белым хлебом, сметаной, рубленым луком и сельдью, размятым отварным картофелем и приправами и взбить до образования вязкой однородной массы. Смочив руки в холодной воде, разделать из фарша круглые гладкие шарики, положить их в слабо кипящий бульон или подсоленную воду и варить около 10 мин. Готовые тефтели выложить в миску, жидкость процедить, заправить и снова поставить вариться. Муку развести в небольшом количестве холодного бульона или сметаны, налить в отвар и варить несколько минут, затем прибавить яичный желток и снова прогреть. Соусом полить тефтели, сверху посыпать зеленью.

К тефтелям можно подавать картофельное пюре и салат из сырых овощей.

Котлеты с молочным соусом

Требуется: 500 г мяса (мякоти), 4—6 кусочков белого хлеба, 2 ст. л. тертого сыра, соль. Для молочного соуса – 1 ст. л. муки, 1/2 стакана молока, 3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Из мясного фарша разделать котлеты и положить их на сковороду, смазанную маслом. Сверху вдоль каждой котлеты по всей ее длине чайной ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным соусом, посыпать натертым сыром. Сбрызнуть котлеты маслом и поставить в духовой шкаф запекать на 10—20 мин.

На гарнир подать зеленый горошек, картофельное пюре или кашу. Котлеты полить маслом или красным соусом.

Маринованные ломтики телятины в сметанном соусе

Требуется: 600 г телятины (мякоти), 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного (оливкового) масла, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, соль, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. жира, 1,5 стакана бульона или воды, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления. Мясо нарезать поперек волокон на порционные куски, слегка отбить, залить смесью из лимонного сока, оливкового масла, рубленого лука и тертых кореньев. Оставшимся маринадом полить мясо и подержать его в накрытом виде 2—3 ч в холодном месте (ниже +8 °С). Вынутые из маринада ломтики мяса обвалять в муке, затем обжарить с обеих сторон до

образования светло-коричневой корочки и поместить в гусятницу. Маринад, воду и приправы налить в гусятницу и тушить под крышкой 15—20 мин. Затем вынуть ломтики мяса из жидкости, в которой они тушились, приготовить довольно густой соус, частью которого залить мясо, а оставшуюся часть додать на стол отдельно в соуснике. На гарнир хорошо подать рис или картофель и салат из сырых овощей.

Кабачки с мясом

Требуется: 200 г мяса (мякоти), 2 кабачка, 1/3 стакана риса или пшена, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4—5 кусков, сердцевину с зернами вынуть ложкой. Кабачки отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем их вынуть, дать стечь воде, после чего уложить на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и плотно начинить фаршем чуть выше краев.

Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и разведенную 1 стаканом воды муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30—40 мин. Перед подачей на стол посыпать укропом.

Запеченная телятина

Требуется: 500 г отварной или жареной телятины, соль, лимонный сок, отварные овощи: цветная капуста, горох, морковь, фасоль, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 2—2,5 стакана бульона или молока, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Нарезать мясо поперек волокон на маленькие кусочки, посыпать солью и сбрызнуть лимонным соком, затем положить на смазанное маслом огнеупорное блюдо. Промежутки между кусками мяса можно заполнить овощами. Жир растопить, прогреть в нем муку до золотистого оттенка, затем добавить молоко, проварить и заправить. Полить мясо густым соусом, посыпать смешанным с молотыми сухарями сыром и сверху положить кусочки масла. Края блюда тщательно вытереть. Затем поставить в горячую духовку и запекать до тех пор, пока не появится золотистая корочка и запеканка вся не прогреется (15—20 мин). Запеканка подается на стол в горячем виде. Если она приготовлена без овощей, то на гарнир подают

отварные или тушеные овощи.

Рулет из фарша с начинкой из яиц

Требуется: 500 г фарша, 1/2 стакана молотых сухарей или 2—3 ломтика черствого белого хлеба, 3/4—1 стакан бульона или молока, 1 луковица, соль, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 сырое яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 соленый огурец, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 1—2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Фарш смешать с размоченным белым хлебом, рубленым луком, приправами, сырым яйцом, сметаной и очищенным от семян, а затем нашинкованным соленым огурцом и взбить до получения однородной вязкой массы. Вареные яйца очистить от скорлупы, обвалять в муке и положить на раскатанный в виде длинного хлебца фарш так, чтобы, когда края его будут соединены, получился длинный рулет. Положить рулет на противень, смазать яйцом и посыпать молотыми сухарями. Запекать при температуре 175—180 °С, время от времени поливая рулет бульоном или водой.

Готовый рулет нарезать в горячем или холодном виде на тонкие ломтики. Если рулет подается горячим, то гарниром служат отварной картофель или рис, соус, приготовленный из жидкости, в которой запекался рулет, и тушеные овощи. Холодный рулет можно сервировать с картофельным, овощным и фруктовым салатами.

Запеканки с мясными продуктами

Запеканка из фарша с овощами

Требуется: 500 г фарша, 1 луковица, 1 ломтик черствого белого хлеба, 1/2 стакана воды, жир; 5 отварных клубней картофеля, 3—4 моркови, 1 стакан консервированного горошка, 3 яйца, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. тертого сыра, соль, перец.

Способ приготовления. Смешать фарш с рубленым луком, размоченным в воде черствым белым хлебом и приправами, взбить его и затем разделать маленькие фрикадельки. Подрумянить их со всех сторон. В смазанную маслом форму положить слой кубиков картофеля, покрыть их фрикадельками, а поверх положить картофель с горохом. Яйца взбить с молоком или жидкостью от гороха и залить полученной смесью запеканку.

Сверху все посыпать тертым сыром и положить кусочки масла. Запекать при температуре 200 °С в течение 30—40 мин до тех пор, пока яйцо не свернется и запеканка не пропечется.

Подавать на стол с огуречным, свекольным или зеленым салатами.

Омлет с колбасой

Требуется: 200 г вареной или полукопченой колбасы, 4 яйца, 4 ст. л. жидкости (молока, бульона, овощного отвара и т. п.), соль, жир.

Способ приготовления. Сосиски нарезать тонкими кружочками, колбасы – маленькими кубиками. Яйца взбить. Чтобы омлет получился пышным, белки взбить отдельно до образования пены. Продукты смешать, вылить на сковороду с разогретым жиром и жарить на слабом огне на плите или в духовке. Омлет со взбитыми белками загустевает в духовке равномернее, чем на плите. Готовый омлет свернуть вдвое и откинуть на блюдо.

В качестве гарнира подать жареный картофель, тушеную морковь и горох, а также салат из свежих огурцов или зеленый салат.

Омлет можно приготовить и с постной ветчиной.

Ломтики колбасы, запеченные с помидорами и сыром

Требуется: 500 г вареной колбасы, 2 больших помидора, 200 г сыра, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, масло, немного бульона или воды.

Способ приготовления. Разрезать колбасу на 8—10 ломтиков. На каждый ломтик положить кружок помидора и на него слой тертого сыра, смешанного со сметаной и яйцом. Ломтики колбасы положить на смазанный сливочным маслом противень и запекать в духовке при температуре 200—220 °С до образования светло-коричневой корочки (15—20 мин). Сразу подавать на стол.

Гарниром могут быть картофельное пюре или отварной рис, томатный соус или соус из укропа и салат из сырых овощей.

Мясная запеканка

Требуется: 300 г говядины (мякоти), 5—6 средних клубней картофеля (500 г), 3 яйца, 1—2 луковицы, 1 ст. л. томата-пюре,

1/4 стакана молока, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Промытое мясо (мякоть) сварить и пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, немного (1—2 ст. л.) бульона. Помыть и очистить картофель, нарезать его ломтиками, посолить. Отдельно поджарить на сковороде. Разложить на противень тонким слоем поджаренный картофель, поверх картофеля положить слой подготовленного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5—10 мин для запекания. Перед подачей на стол посыпать запеканку нарезанной зеленью петрушки.

Вместо поджаренного картофеля можно запеканку приготовить с картофелем-пюре.

Колбаса, запеченная с картофелем

Требуется: 8—10 клубней картофеля, 3 яйца, 2 стакана молока, соль, 1 луковица, 1 ст. л. масла, майоран, петрушка или эстрагон, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 4 сардельки или 400 г вареной колбасы, 50 г тертого сыра, 1 ст. л. молотых сухарей.

Способ приготовления. Вареный картофель очистить, нарезать кубиками и положить в смазанную маслом форму, посыпать солью, перцем, луком, обжаренным в масле до прозрачности, и зеленью. Залить приправленной яично-молочной смесью и запекать почти до готовности (примерно 20 мин). Затем вынуть форму из духовки, уложить сверху рядами нарезанную ломтиками колбасу, посыпать смесью из сыра и молотых сухарей и запекать до тех пор, пока яйцо не загустеет и запеканка не покроется светло-коричневой корочкой.

Сервировать с салатом из помидоров, огурцов или моркови.

Запеканка из ветчины и овощей

Требуется: 300 г ветчины или колбасы, 1 кочан цветной капусты, 4 моркови, 1 луковица, 1 яблоко, 2—3 яйца, 1—1,5 стакана молока, укроп или зелень петрушки, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей.

Способ приготовления. Ветчину или колбасу нарезать кубиками. Цветную капусту и морковь отварить в небольшом количестве воды, лук и яблоко натереть или порубить. Продукты уложить вперемешку в смазанную маслом форму. Яйца взбить, смешать с молоком и с 1 стаканом овощного отвара, приправить

и вылить на продукты в форме. Сверху посыпать молотыми сухарями и положить кусочки масла. Запекать при температуре 180—200 ˚С до образования светло-коричневой корочки и полной готовности (20—30 мин).

Гарнир: отварной картофель или рис и салат из помидоров, огурцов или зеленый салат.

Запеканка из ветчины (колбасы) и макарон

Требуется: 250 г ветчины или колбасы (вареной или полукопченой), 4 ст. л. масла, 2 луковицы, 3 ст. л. томатного пюре, 1 ч. л. пряного соуса, 2 стакана бульона, 2 яйца, 250 г макарон, вода, соль, 100 г сыра.

Способ приготовления. Ветчину или колбасу нарезать маленькими кубиками, сосиски – тонкими кружочками. Масло разогреть и потушить в нем рубленый лук до прозрачности, затем добавить томатное пюре и пряный соус. Холодный бульон смешать с тушеными приправами и взбитыми сливками, приправить зеленью. Макароны отварить в подсоленной воде, дать воде стечь и уложить в форму с ветчиной или колбасой, уложив колбасу и макароны отдельными слоями. Каждый слой, а затем и всю запеканку полить яичной смесью. Посыпать сверху тертым сыром и положить кусочки масла. Запекать при температуре 160—180 ˚С до образования светло-коричневой корочки и до полной готовности.

Соусы к мясным блюдам

Белый соус (для отварных кролика, телятины, кур, языка)

Требуется: 1 ст. л. муки, 1,5 стакана бульона, 1 яичный желток, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. 1 ст. л. муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы или телятины, и варить на слабом огне в течение 5—10 мин. После этого добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, прогреть, добавить соль по вкусу, кусочек масла и перемешать.

Соус сметанный с луком (для печени, котлет и биточков)

Требуется: на 1/2 стакана сметаны – 1 ст. л. муки, 1 луковица, 1,5 ст. л. масла, 1/2 ст. л. майонеза.

Способ приготовления. Муку слегка поджарить с таким же количеством масла до светло-желтого оттенка, развести 1 стаканом горячего мясного бульона или овощного отвара, положить сметану и варить на слабом огне 5—10 мин. Одновременно на сковороде с маслом поджарить мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. После этого соус снять с огня, посолить и добавить майонез.

Соус красный (для рубленых котлет, рулета, жареного мяса, языка с горошком и др.)

Требуется: 1 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томата-пюре, 1,5 ст. л. масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Муку пожарить с маслом до светло-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне 20—30 мин.

По окончании варки прибавить в соус соль, процедить сквозь сито и заправить кусочком сливочного масла.

Соус луковый острый (для жареного и тушеного мяса, печени, рубленых котлет)

Требуется: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана бульона, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре, 2—3 ст. л. столового уксуса, 4—5 рубленых корнишонов, соль по вкусу.

Способ приготовления. Муку поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона. Лук репчатый очистить, мелко изрубить и поджарить на масле. После этого добавить томат-пюре, соль и еще раз прожарить; затем влить уксус, уварить до густоты сметаны и, добавив рубленых корнишонов, соединить с соусом и кипятить в течение 5 мин.

Блюда из печени

Вареная печенка в сметанном соусе

Требуется: 500 г говяжьей печени, 1/2 луковицы, несколько ломтиков моркови, петрушки, соль, перец горошком, 1—1,5 л воды.

Соус: 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, отвар, 4 ст. л. сметаны, 2 маринованных огурца, укроп.

Способ приготовления. Варить приправы вместе с кореньями несколько минут, затем положить в эту же посуду целым куском печенку и варить на слабом огне до полуготовности. Вынуть печенку и разрезать ломтиками. Из отвара приготовить сметанный соус. Огурцы нарезать кубиками, положить в соус, добавить ломтики печенки и тушить 10—15 мин.

Сервировать с отварным картофелем, картофельным или овощным пюре, салатом из сырых овощей.

Печенка, запеченная в фольге

Требуется: 400 г печени, молоко, соль.

Способ приготовления. Телячью и баранью печень можно запекать сразу, свиную и говяжью печенку рекомендуется предварительно в течение 1 ч вымачивать в молоке. Печенку, очистив от пленки, разрезать толстыми ломтиками толщиной в 1 см. Ломтики натереть солью и завернуть каждый ломтик отдельно в фольгу. Заворачивать следует тщательно, чтобы выделяющийся при запекании сок не вытек. Куски печенки запекать в предварительно разогретой духовке 8—10 мин. Запеченную печень переложить на тарелку, полить соком из фольги. Сразу же подать на стол. Гарнировать жареным луком, помидорами, огурцами, печеными яблоками и другими продуктами.

Печень, тушенная с картофелем

Требуется: 500 г печени, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, картофель, 2,5 стакана бульона или воды, красный перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарезать печень ломтиками и подрумянить вместе с кольцами лука. Посолить. Печень и толстые ломти картофеля уложить в гусятницу слоями. Залить

продукты жидкостью. Тушить под крышкой до полной готовности. Заправить рубленой зеленью петрушки.

Подавать на стол в той же посуде. К этому блюду подойдет салат из моркови и клюквы.

Печень с овощами

Требуется: 400—500 г печени, 100 г жира, 4—5 штук моркови, 1 маленькая брюква, 1 луковица, несколько ломтиков сельдерея, 3—4 помидора или несколько соленых огурцов, 2 ст. л. муки, 100 г сметаны.

Способ приготовления. Очищенную печень нарезать большими кубиками или брусочками и подрумянить в разогретом жире в гусятнице. Добавить соль. Там же обжарить лук и прогреть муку. Сверху положить нарезанные кубиками овощи и налить столько горячей воды, чтобы овощи были погружены в нее на 3/4. Посыпать солью и тушить под крышкой. В конце тушения добавить помидоры, соленые огурцы и сметану.

На гарнир можно подать отварной картофель.

Котлеты из печени

Требуется: 300 г печени, 200 г картофельного пюре или отварного картофеля, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. л. жира, соль, майоран, 1 ст. л. молотых сухарей.

Соус: 200 г сметаны, зеленый лук.

Способ приготовления. Печень очистить от пленки и пропустить через мясорубку. Примешать картофельное пюре, яйца, жаренный в жире лук и приправы.

Разделать котлеты, обвалять их в молотых сухарях и поджарить. Если смесь окажется слишком жидкой, то можно добавить немного муки или молотых сухарей и класть ее на сковороду ложкой.

В качестве соуса употребляется приправленная солью и смешанная с зеленым луком сметана. Сервировать с салатом из сырой моркови и капусты.

Блинчики из печени

Требуется: 300 г печени, 300 г (4—5 клубней) сырого картофеля, 1 луковица, соль, жир.

Способ приготовления. Печень, картофель и лук пропустить через мясорубку, приправить солью. Ложкой выложить смесь в горячий жир на сковороду в виде блинчиков и поджарить их.

Сервировать с тушенной в сливочном масле морковью и с молочным или сметанным соусом с луком.

Печень в сметане

*Требуется:*500 г печени, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Печень (говяжью, баранью или свиную) обмыть, зачистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печень, и 1 стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25—40 мин. Ломтики готовой печени уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печень, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Клецки из печени

Требуется: 1 стакан пропущенной через мясорубку печени, 1 ст. л. сливочного масла, 1—2 яйца, 4—5 ст. л. молотых сухарей, соль.

Способ приготовления. Жареную печень трижды пропустить через мясорубку, примешать другие компоненты. Дать постоять около 1 ч, пока молотые сухари не набухнут. Чайной ложкой брать маленькие кусочки теста и опускать их в кипящий мясной бульон или овощной суп. Варить до тех пор, пока клецки не поднимутся на поверхность.

Блины из печени и яиц

Требуется: 200 г печени, 100 г черствого белого хлеба, 1 маленькая луковица, 4 яйца, соль, 5 ст. л. муки, 100 г сливочного масла или жира.

Способ приготовления. Печень, размоченный белый хлеб и лук пропустить через мясорубку, добавить яйца, приправы и муку. Жарить, как обычные блины.

Гарнир – брусничное и клюквенное варенье.

Жареная печень с фруктами

Требуется: 500 г печени, 2 ст. л. муки, соль, 50 г жира, 3 луковицы, 2 яблока, 2 апельсина, 2 ст. л. маргарина, 3 ст. л. сливок, зелень.

Способ приготовления. Очищенную от пленки и жил печень нарезать ломтиками, обвалять в муке и жарить в разогретом жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки, затем посолить. В разогретом маргарине потушить рубленый лук, ломтики яблока и апельсина. Добавить сливки.

Ломтики печени выложить на блюдо, на каждый кусок положить тушеные фрукты. Сверху посыпать рубленой зеленью (укропом, петрушкой). На гарнир подходят картофельное пюре и салат из сырых овощей.

Запеканка из печени с рисом

Требуется: 1/2 стакана риса, 1/2 стакана воды, 1 стакан молока, 400 г печени, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. жира, соль, имбирь или майоран, 2 яйца.

Способ приготовления. Сварить рассыпчатую рисовую кашу на молоке и воде. Печень и лук пропустить через мясорубку, смешать с рисом, добавить яйцо, приправить и запекать в смазанной жиром форме при температуре 175 ˚С в течение 1 ч.

На стол подавать с кисло-сладким салатом из сырых овощей. Вместо соуса используется разогретое сливочное масло.

Блюда из птицы

Фаршированная курица

Требуется: 1 курица, 200 г свинины или телятины, 100 г шпига, 1—2 яйца, соль, 1 стебель лука-порея или 1 луковица, немного чеснока, 1 маринованный огурец, немного куриного бульона (1/2 стакана бульона, 1 ч. л. желатина).

Способ приготовления. Кожу на спинке курицы разрезать и снять ее с тушки целиком. Кости удалить и сварить из них бульон. Мясо с грудки оставить на филе, остальное мясо смешать с постной свининой, телятиной и шпигом и 3—4 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой. Фарш смешать с взбитыми яйцами и приправами. Лук и чеснок натереть, смешать с фаршем и небольшим количеством бульона. Кожу курицы нафаршировать, располагая вперемежку с фаршем куски мяса грудки и очищенные ломтики огурцов с удаленными семенами. Можно добавить также куски языка, постной вареной ветчины и куриной печени. Кожу зашить и обвязать сложенной в несколько рядов марлей. Варить на слабом огне в заправленной солью воде до тех пор, пока мясо не проварится.

Мясо, фарш и овощную смесь можно запекать и не зашивая в кожу, в продолговатой форме. Остывший паштет подать на стол, украсив его зеленым салатом, зеленью петрушки или веточками укропа, огурцами, помидорами, редисом и т. п. Холодный паштет можно покрыть сверху слоем желе. Для этого замоченный в холодной воде желатин варить 30 мин в бульоне и залить им паштет, когда желе совершенно остынет и загустеет. Так зелень и кусочки овощей останутся под желе.

Отварная курица

Требуется: 1 курица, 2 л воды, 3 моркови, 1 корень петрушки или кусочек сельдерея, 1 стебель лука-порея или 1 луковица, соль, зелень петрушки.

Для соуса: 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2—3 стакана куриного бульона, соль, 2 ст. л. сливок.

Способ приготовления. Подготовленную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, пену снять. Затем варить на слабом огне до полной готовности. Продолжительность варки зависит от возраста птицы и может доходить до 3 ч. Соль и измельченные коренья положить приблизительно в середине

варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать порционными кусками и увлажнить небольшим количеством бульона. Из оставшегося бульона приготовить соус или сварить суп. Курицу посыпать зеленью петрушки.

Соус: муку прогревать в масле, пока она не приобретет золотистый оттенок, добавить бульон и варить 5—6 мин, затем посолить и добавить сметану.

Курицу гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами с мягким вкусом (морковью, горохом, цветной капустой, фасолью) и салатом из тыквы, яблок или слив, летом – салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

Тушеная курица

Требуется: 1 курица, 3 ст. л. масла, соль, 2 стакана воды или бульона, 1 стебель лука-порея или 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. муки, 1/2 стакана сливок, укроп или зелень петрушки.

Способ приготовления. Подготовленную курицу натереть изнутри солью и обжарить в разогретом масле до образования румяной корочки. Добавить бульон или воду, коренья и лимонный сок и тушить на слабом огне под крышкой до полной готовности. Затем курицу выложить на блюдо и разрезать вместе с костями на порционные куски. В жидкость, в которой тушилась курица, добавить муку, варить 6—8 мин, приправить и подать на стол в соуснике. Курицу и соус посыпать рубленой зеленью.

На гарнир подходят отварной рис или свежий картофель, тушеные овощи и салат из свежих огурцов или зеленый салат.

Курица или индейка, тушенная с фруктами

Требуется: 1 курица или 1/2 индейки, 2—3 ст. л. сливочного масла, 2—2,5 стакана бульона или воды, соль, перец, 1 луковица или 1 стебель лука-порея, 500 г свежих или 300 г сушеных фруктов (яблок, изюма, слив, абрикосов и т. п.), 4 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливок, зелень.

Способ приготовления. Мясо нарезать кусками, обвалять в муке и обжарить в масле или в жиру до образования коричневой корочки. Затем добавить шинкованный лук. Налить воды или бульона, приправить солью. Когда жидкость закипит, добавить нарезанные соломкой фрукты, яблочный сок и тушить на слабом огне под крышкой. Когда мясо будет готово, заправить сливками и зеленью.

На гарнир подать отварной рис, лук-порей и морковь.

Курица или индейка, тушенные с рисом

Требуется: 1 стакан риса, 3 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1 корень сельдерея (100 г), 1 морковь, 2 стакана нарезанного кубиками вареного или жареного мяса птицы, 1 стакан консервированного горошка, соль, 1 лавровый лист, 3-4 консервированных помидора, зелень.

Способ приготовления. Рис прогреть в масле вместе с тертым или рубленым луком, сельдереем и морковью. Добавить бульон. Тушить на слабом огне под крышкой в течение 15—20 мин. Затем добавить мясо, горох, приправы, при желании помидоры. Тушить еще 5—10 мин. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

На гарнир подходят салаты из сырых овощей – моркови, редьки, свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

Жареные цыплята с фруктами

Требуется: 2 больших цыпленка или 1 молодая курица, 1 ст. л. сметаны, 100 г сливочного масла, 1 стебель лука-порея, 1/2 стакана изюма, 1 стакан сушеных яблок, 1 стакан чернослива, 2 стакана куриного бульона или воды, соль, рубленая зелень петрушки, 2 ч. л. муки, сметана.

Способ приготовления. Цыплят вместе с костями разрубить пополам (курицу на 4 части), куски расправить, смазать сметаной обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки. Лук-порей нарезать кольцами и слегка поджарить вместе с кусками курицы, затем добавить жидкость, вымоченные фрукты и тушить под крышкой на плите или в духовке 15—20 мин. Готовые куски курицы выложить на подогретое блюдо, фрукты расположить рядом, посыпать зеленью петрушки. Соус подать на стол в соуснике. Чтобы он был более густым, можно добавить муку и еще раз проварить его, уже вместе с мукой.

Гарнировать отварным рисом или жареным картофелем.

Курица в фольге

Требуется: 800 г мяса курицы, соль, 1 ст. л. лимонного сока или томатного пюре, 1 луковица или 1 стебель лука-порея, 2 ст. л. зелени петрушки, 1 ч. л. тертого корня петрушки, 2 ст. л. сливочного масла или сметаны.

Способ приготовления. Мясо нарезать порционными кусками и положить их на фольгу. Каждый кусок посыпать приправами и положить сверху кусочек масла или немного сметаны. Осенью можно добавить также свежие помидоры. Все продукты завернуть

в фольгу так, чтобы во время, запекания жидкость не вытекла. Завернутые в фольгу куски мяса положить на противень и запекать в духовке при температуре 200 °С 40—50 мин, мясо бройлеров – 20—30 мин. Перед тем как вынуть мясо из духовки, надо попробовать иглой, готово ли оно. На стол подавать вместе с фольгой, чтобы мясо находилось в образовавшемся при запекании соусе.

Гарнировать отварным рисом или картофелем и салатом из сырых овощей.

Птица, запеченная в соусе или с сыром

Требуется: 600 г жареного или запеченного мяса курицы, соль, 2 ст. л. сливочного масла, 1 большая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3—4 помидора.

Соус: 1 ст. л. муки, 1 стакан бульона из птицы или молока, 1 яйцо.

Соус: 100 г сыра, 2 ст. л. сметаны, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Нарезать лук и перец кольцами, помидоры – дольками и тушить их в 1 ст. л. сливочного масла. Затем переложить на противень, сверху покрыть кусками мяса и жарить в духовке в течение 10—15 мин.

Для приготовления соуса прогреть муку в 1 ст. л. сливочного масла, затем проварить с бульоном или молоком до загустения. К слегка остывшему соусу можно добавить яйцо.

Сыр натереть и смешать со сметаной или яичным желтком.

Каждый кусок птицы покрыть соусом или сыром. Запекать в духовке при температуре 225 °С до образования румяной корочки.

На гарнир подать отварной рис, картофельное пюре или макароны и салат из сырых овощей.

Курица или цыпленок паровые

Требуется: 1 курица или 2 цыпленка, 1,5 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1 ч. л. лимонного сока (или лимонной кислоты), 1/2 стакана виноградного сока, соль.

Способ приготовления. Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук, тушку на 3/4 залить мясным бульоном или водой, посолить, закрыть крышкой и поставить варить: курицу 1—1,5 ч, цыпленка 30—40 мин.

По окончании варки приготовить соус. Для этого 1,5 ст. л. муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести

1,5—2 стаканами бульона, размешать и проварить 5—10 мин. Если цыпленок небольшой, то надо взять меньшее количество муки и масла. Полученный соус процедить, прибавить 1 ч. л. у лимонного сока (или лимонной кислоты), соль по вкусу, кусочек сливочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить 1/2 стакана виноградного сока.

Перед подачей на стол курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис и отварной картофель.

Курица отварная с кизиловой подливкой

Требуется: 1/2 средней курицы, 1/2 стакана свежего кизила, 1/4 стакана изюма, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Подготовленную и промытую курицу отварить до готовности, бульон процедить, а курицу нарезать на порции.

Промытый изюм и кизил (без косточек) положить в кастрюлю и залить горячим процеженным бульоном так, чтобы только покрыть им ягоды, добавить сахар, соль и, накрыв кастрюлю крышкой, варить их 5—10 мин.

Перед подачей на стол сваренную курицу уложить на блюдо и полить кизиловой подливкой.

Котлеты пожарские

Требуется: 1 курица весом около 1 кг, 5—6 кусочков белого хлеба, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4—5 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Курицу опалить, выпотрошить и промыть. Отделить вместе с кожей мякоть от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно размешать. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде примерно в течение 4—5 мин, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. Затем сковороду с котлетами поставить на 5 мин в духовой шкаф или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

Перед подачей на стол готовые котлеты уложить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать

различные овощи: зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, предварительно сваренные и заправленные маслом, а также жареный картофель. Оставшиеся кости и потроха использовать для варки бульона.

Котлеты куриные паровые

Требуется: 1/2 (500—700 г) курицы, 5—6 кусочков белого хлеба, 3/4 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Снять с тушки мякоть (без кожи). Сварить из костей и кожи немного бульона. Дважды пропустить мякоть вместе с размоченным в молоке белым хлебом через мясорубку, после чего заправить фарш солью и размягченным сливочным маслом; тщательно размешать и растереть деревянной ложкой. Приготовить из фарша некрупные котлеты, обровнять рукой, смоченной в воде.

Хорошо смазать сотейник сливочным маслом, выложить в него котлеты, влить 1—1, 5 стакана бульона; закрыть посуду крышкой и поставить на огонь; варить при слабом кипении 15 мин.

Готовые котлеты выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом или белым соусом. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу, заправленную маслом.

Суфле из курицы

Требуется: 1 курица, 1 яйцо, 3 ст. л. сливок, 1—1,5 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Отварить курицу. Отделить мякоть и несколько раз пропустить через мясорубку. Хорошо растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль, сырые желтки, сливки, взбитые в густую пену сырые белки и осторожно все перемешать.

Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и запечь суфле в духовом шкафу.

Подать на сковороде, в которой суфле запекалось.

Цыплята, тушенные в сметане

Требуется: на 5 порционных цыплят – 2 стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 лавровых листа, 15 горошин перца, 8 клубней картофеля, 1 ст. л. топленого масла, соль.

Способ приготовления. Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, опустить на 5 мин в кипящую воду. Вынуть из воды, положить в кастрюлю, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышкой и поставить тушить до готовности в духовке со средним жаром.

Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить в масле на сильном огне так, чтобы он хорошо зарумянился. Когда цыплята будут готовы, добавить к ним жареный картофель и масло, смешанное с мукой. Снова поставить кастрюлю в духовку, подержать 10 мин. Подавать цыплят целыми или разрезанными вдоль пополам, обложив их картофелем.

Блюда из рыбы

Солянка рыбная

Требуется: 500 г рыбы, 4—5 соленых огурца, 1—2 луковицы, 2—3 свежих помидора или 2 ст. л. томата-пюре, по 1 ст. л. каперсов и маслин, 2 ст. л. масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костистую. Хорошая солянка получается из красной рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди). Снятое филе рыбы нарезать кусочками по 2—3 куска на порцию; а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5—6 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, помидоры, если есть – каперсы, лавровый лист и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 мин. Перед подачей па стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

Рыба, тушенная с яблоками

Требуется: 400 г рыбного филе, 2—3 яблока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, соль по вкусу, 1/4 стакана сметаны.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы и нарезать маленькими дольками, добавить лук и потушить на сливочном масле. Затем туда же положить рыбу, нарезанную небольшими кусочками и натертую солью. Посуду закрыть крышкой и тушить 20—30 мин до готовности. Подать на стол, залив сметаной.

Треска с картофелем и луком

Требуется: 750 г рыбы, 2 луковицы, 8 клубней картофеля, 3—4 помидора, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Очищенный, промытый и нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3—4 ст. л.

воды, посыпать помидоры солью и уложить вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковороду крышкой и поставить в духовой шкаф на 20—30 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить уксусом.

Таким же способом готовят камбалу, щуку, усача, угря.

Рыба паровая

Требуется: 500 г свежей рыбы, по 1 ст. л. муки и масла, 8—9 клубней картофеля, соль.

Способ приготовления. Приготовить на пару можно судака, щуку, налима, треску, осетрину, севрюгу, стерлядь. Рыбу очистить, выпотрошить, обмыть, нарезать кусками, положить в кастрюлю в один ряд, налить воды, чтобы куски рыбы были погружены в нее не более чем наполовину, посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой и варить при кипении в течение 15—20 мин.

Рыба, сваренная на пару, вкуснее рыбы, сваренной в воде. Вкус рыбы можно значительно улучшить, прибавив при варке петрушку и лук. Когда рыба сварится, переложить ее на подогретое блюдо, а на бульоне, в котором варилась рыба приготовить белый или томатный соус. Подать рыбу с отварным картофелем.

Фаршированная щука

Требуется: 1 кг щуки, 1 ломтик белого хлеба, 1/2 стакана растительного масла, 2 яйца, зелень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 4 средних клубня картофеля, 2 л воды, соль.

Способ приготовления. Почистить щуку, осторожно снять кожу, промыть, слегка натереть солью и отложить в сторону. Отделить мясо от костей, пропустить его через мясорубку вместе с замоченным в молоке в отжатым мякишем белого хлеба. Фарш растереть с растительным маслом, положить 2 яйца, зелень петрушки, соль. Хорошо отжать кожу, наполнить се фаршем, придав форму щуки, зашить и поставить варить в подсоленной воде вместе с кореньями, картофелем и рыбными костями. Когда рыба сварится, выложить ее на блюдо, полить процеженным отваром и загарнировать отварным картофелем и морковью. Подавать в холодном виде с лимоном или в горячем виде со сливочным маслом или томатным соусом.

Треска отварная с морковью и лимоном

Требуется: 600—800 г рыбы, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 2 луковицы, 1/2 лимона, соль.

Способ приготовления. Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, шинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками, без зерен. Залить водой таким образом, чтобы только прикрыть рыбу. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара много, излишки его надо выпарить, а оставшимся залить рыбу.

На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

Так же можно приготовить блюдо из готового филе трески.

Треска отварная с яйцами и маслом

Требуется: 750 г рыбы (или 500 г филе), 2 яйца, 8—9 клубней картофеля, 1 морковь, по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 луковицы, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин перца, 1,5 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, нарезать и отварить в воде, добавив соль, душистый перец, лавровый лист.

Подготовленную треску нарезать порционными кусками, залить горячим отваром (с таким расчетом, чтобы жидкость только прикрыла рыбу), поставить на огонь, быстро довести до кипения, снять пену, значительно уменьшить нагрев и варить на слабом огне при едва заметном кипении 15—20 мин.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и изрубить.

Готовую рыбу осторожно, стараясь не помять кусков, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами и зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать отварной картофель.

Камбала, палтус, отваренные в молоке, с луковым соусом

Требуется: 500 г рыбы, 2,5 стакана молока, 4 луковицы, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар, лимонный сок.

Способ приготовления. Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь без жира репчатый лук. Готовый горячий лук

протереть через мелкое сито. Заправить пюре сливочным маслом, растертым с пассерованной мукой: влить в пюре немного кипятка и проварить до загустения, после чего заправить по вкусу лимонным соком, солью и сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Соус должен иметь приятный кисло-сладкий вкус. Вместо лимонного сока можно использовать разведенную по вкусу лимонную кислоту.

Филе морского окуня, отваренное в молоке

Требуется: 500 г рыбы, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. молотых сухарей, 1—1,5 стакана молока, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления. Рыбное филе нарезать порционными кусками и посолить. Распустить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и варить до готовности. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом.

На гарнир подать отварной картофель, отдельно – сливочное масло. Если соус недостаточно густой, нужно прокипятить его после того, как рыба вынута.

Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом

Требуется: 1 кг рыбы или 700 г мороженого филе, 2 ст. л. рубленого укропа, 1,5 л воды, 1 ч. л. 3%-ного уксуса, соль.

Способ приготовления. Это блюдо можно приготовить из филе трески, морского окуня, морского налима, сардин, рыбы-капитана, скумбрии, морского языка, белуги и другой морской рыбы.

Подготовленные тушки рыб разделать на филе без кожи. Филе мелкой рыбы оставить целым, более крупной рыбы нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см и длиной 15 см. Посыпать мелкой солью и рубленым укропом, свернуть рулетами, края закрепить деревянной шпилькой.

Рулеты положить в заправленную солью и уксусом кипящую воду с большим количеством укропа. Варить на слабом огне 15—20 мин, затем вынуть из отвара, удалить шпильку. До подачи на стол держать рулеты в тепле.

Отвар процедить и приготовить из него соус с укропом.

При подаче на стол рулеты выложить на середину глубокого блюда, посыпать рубленой зеленью, вокруг уложить овощи –

ломтики помидоров, консервированный зеленый горошек, отварную морковь и др. Отдельно подать отварной картофель и соус с укропом.

Судак отварной с овощами

Требуется: 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 8—9 средних клубней картофеля, 1 ст. л. масла, 1/2 стакана молока, 1—2 лавровых листа, соль.

Способ приготовления. Очистить судака и нарезать кусками. Очищенные и промытые морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель – крупными дольками. Уложить на дно кастрюли морковь, лук, а потом картофель, прибавить 1,5 стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить лавровый лист. Залить холодной водой.

Варить под крышкой на слабом огне в течение 1 ч, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю через каждые 10 мин, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15—20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до подачи.

Рыба, жаренная с гарниром

Требуется: 600 г рыбы, 1 ст. л. муки, 1,5 ст. л. растительного масла, 600 г гарнира, 200 г соуса томатного, соль.

Способ приготовления. Разделанную рыбу нарезать порционными кусками, сделать надрезы на коже, посыпать рыбу солью и панировать в муке. Обжарить на сковороде с разогретым жиром с обеих сторон, а затем довести в духовке до готовности в течение 10 мин. Подать рыбу в горячем виде с гарниром – жареным или отварным картофелем, отварными макаронами, гречневой кашей. Рыбу полить разогретым сливочным маслом, украсить веточками зелени, при желании – кружочками очищенного лимона, кусочками соленого огурца. Можно подлить под рыбу томатный соус.

Котлеты или биточки рыбные

Требуется: 250 г филе рыбы, 4—5 кусочков хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла или жира, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. Для приготовления котлетной массы

используют рыбу, без костей, а также рыбу тощих пород типа трески, ската и др.

Черствый пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками и замочить в воде или молоке. Очищенное филе рыбы также нарезать, смешать с хлебом, дважды пропустить через мясорубку, посыпать солью и добавить сырое яйцо, перемешать до получения пышной однородной массы. Сформовать котлеты или биточки, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовку и довести до готовности в течение 5—7 мин.

Подать с гарниром, полив растопленным сливочным маслом. Отдельно можно дать соус или подлить его под изделия.

Запеченная рыба (карп, зубан)

Требуется: 500 г рыбы, 1/4 стакана молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Запекать можно сырую, припущенную или предварительно обжаренную рыбу. Чаще всего для запекания используют филе, снятое с рыбы, или целую некрупную рыбу. Сырую рыбу запекают натуральной или с картофелем, жареную и припущенную – преимущественно с гарниром (рассыпчатой кашей, картофелем) и соусом.

Запекать рыбу удобнее всего в небольших глубоких противнях и, что особенно важно, в хорошо нагретом духовом шкафу (190—200 °С). Если шкаф нагрет недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается невкусной.

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек кусками и погрузить на 2—3 мин в подсоленное молоко; затем обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду; сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 мин кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается 6—7 мин, а куски с костью – 12 мин.

Подать рыбу на стол на сковороде. Можно переложить ее на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. На гарнир можно подать отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким способом рыбу можно подать и холодной с огурцами, помидорами, различными маринованными овощами или фруктами.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Требуется: 600 г рыбы, 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления. Порционные куски рыбы (без кости) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью. Залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

Рыба, запеченная в пергаменте

Требуется: 600 г рыбы, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, сложить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать солью и тонко нашинкованным репчатым луком. Сбрызнуть растительным маслом и выдержать на холоде 1—2 ч. Нарезать пергаментную бумагу для завертывания кусков рыбы, смазать ее тонким слоем сливочного масла. Тщательно завернуть каждый кусок рыбы. Смазать растительным маслом противень или большую сковороду, выложить на нее рыбу в пергаменте, поставить в духовой шкаф и запекать до тех пор, пока бумага не подрумянится. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба, фаршированная гречневой кашей, запеченная

Требуется: 750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Рыбу обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5—6 мин вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф на 3—5 мин, периодически поливая образовавшимся соусом. Продолжительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или переложить на подогретое блюдо вместе с соком. Отдельно можно подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

Рыбная солянка на сковороде

Требуется: 500 г рыбы, 1 кг свежей или кислой капусты, 4 ст. л. масла, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре, 2 маринованных или соленых огурца, 2—3 маринованных стручков сладкого перца или 150 г маринованных фруктов (слив, яблок), или овощных консервов, приготовленных на растительном масле, 1 стакан рыбного бульона или горячей воды, 1 лавровый лист, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. тертого сыра; для тушения капусты – 2 ст. л. жира, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. томата-пюре.

Способ приготовления. Нашинковать лук, пассеровать его в сливочном или растительном масле, добавить томат-пюре, нарубленные огурцы и другие продукты и затем сырое рыбное филе, нарезанное кусками по 40—50 г; накрыть посуду крышкой и тушить рыбу 15—20 мин.

Отдельно потушить капусту, заправив ее жиром, сахаром и томатом-пюре.

В смазанный жиром глубокий противень (или форму) положить половину тушеной капусты, сверху – куски рыбы вместе с тушеными продуктами, покрыть оставшейся капустой, посыпать молотыми сухарями и сбрызнуть растопленным маслом или посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу 15—20 мин. Подать на стол в горячем виде.

Рыба, тушенная в молоке с луком

Требуется: 500 г рыбы, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 4 луковицы, 2 стакана молока, соль.

Способ приготовления. Филе рыбы с кожей нарезать кусками весом 40—50 г, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки. В глубокую посуду положить слоем нашинкованный соломкой репчатый лук, на него – куски обжаренной рыбы, затем вновь слой лука. Залить горячим кипяченым молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

На гарнир можно подать рисовую кашу или отварной картофель.

Судак, тушенный под соусом

Требуется: 1 кг рыбы, 4—5 клубней картофеля, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана тертого сыра, 1 ст. л. муки, соль.

Способ приготовления. Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и специи. Варить 10 мин. Поместить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус: смешать сливки, сырые желтки, сливочное размягченное масло, тертый сыр, муку, соль; разбавить процеженным рыбным бульоном до густоты сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в горячий духовой шкаф на 15 мин. Подать с зеленым салатом.

Креветки отварные натуральные или под молочным соусом с луком

Требуется: 500—600 г креветок, 1 ст. л. рубленого укропа, 8—10 клубней картофеля, 3—4 ч. л. сливочного масла, соль.

Для соуса —1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 1—2 ч. л. муки, 3—4 ч. л. сливочного масла, 3—4 луковицы.

Способ приготовления. Замороженным креветкам дать оттаять на воздухе или в воде, промыть, опустить в подсоленную кипящую воду (креветки должны быть полностью покрыты водой), в которую добавлен укроп (на 1 л воды берут примерно 1—1,5 ст. л. соли), и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность и не примут ярко-оранжевую окраску. Обычно с момента закипания варят креветок 3—5 мин (если варить их дольше, мясо становится вязким и жестким),

Снять креветок с огня и оставить в горячем бульоне не менее чем на 15—20 мин, чтобы они стали более сочными и вкусными.

На дно посуды, в которой подаются креветки, положить стебельки и листики укропа, уложить на них горячих креветок и полить сверху горячим процеженным отваром.

Можно залить креветок молочным соусом с луком. Для этого репчатый лук надо мелко нарезать и обжарить так, чтобы цвет его не изменился. К обжаренному луку добавить немного воды и припустить до готовности в кастрюле, закрытой крышкой. Муку слегка поджарить без масла, развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с припущенным луком и варить 5—7 мин. Затем добавить соль по вкусу, довести до кипения и заправить маслом. На гарнир можно отварить картофель. При подаче на тарелку положить креветок, залить соусом, положить отварной картофель и полить разогретым сливочным маслом.

Соусы к рыбным блюдам

Соус белый

Требуется: 1 ст. л. муки, 2 стакана рыбного бульона, соль, 1—2 ст. л. лимонного сока или лимонной кислоты, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны или сливок.

Способ приготовления. Муку слегка поджарить в кастрюле с маслом, помешивая, развести 2 стаканами рыбного бульона и варить 7—10 мин. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла (при желании также сметану или сливки), перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, после чего процедить.

Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1—2 ст. л.).

На основе белого соуса можно приготовить другие соусы, добавив в него перед подачей на стол следующие продукты по выбору:

1) 2 ст. л. измельченного укропа или зелени петрушки;
2) 2 ст. л. измельченного зеленого лука;
3) 2 ст. л. томата-пюре;
4) 2 ст. л. тертого сыра;
5) 2 ст. л. нарезанных маринованных огурцов.

Соус яично-масляный

Требуется: 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Сварить вкрутую яйца, очистить и мелко нарезать. Затем разогреть сливочное масло, положить в него нарезанные яйца, прибавить нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, перемешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.

Соус томатный

Требуется: 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. томата-пюре, 2 стакана рыбного бульона, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь, петрушку и лук очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. л. масла и таким же количеством муки.

Прибавить томат-пюре, размешать, развести рыбным

бульоном, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне.

Затем снять соус с огня, процедить, добавить 1 ст. л. сливочного масла и перемешать до полного соединения масла с соусом.

Соус сметанно-томатный

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томата-пюре, 2 стакана рыбного бульона, соль по вкусу, 2—3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Очищенную луковицу мелко нарезать, пассеровать в кастрюле с маслом и мукой, добавить томат-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне. Затем снять с огня, добавить сметану и тщательно перемешать.

Соус майонез с корнишонами

Требуется: 100 г корнишонов, 1,5 банки майонеза, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Корнишоны или другие мелкие соленые огурчики очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, слегка отжать, посолить и положить в готовый майонез. Перемешать до получения однородной массы.

Соус сметанный

Требуется: 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан рыбного бульона, 3 стакана сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Муку обжарить, со сливочным маслом, пока мука не приобретет золотистый цвет, затем добавить рыбный бульон, сметану, непрерывно помешивая до тех пор, пока соус не закипит. В готовый соус по вкусу добавить соль.

Этот соус можно использовать как основной для других соусов и для рыбы, запеченной в духовом шкафу.

Блюда из овощей

Картофель молодой в сметане

Требуется: 1 кг картофеля, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, воду слить, положить в картофель сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Овощи в молочном соусе

Требуется: 1 кг любых по выбору овощей, таких как картофель, морковь, зеленый горошек, фасоль, спаржа и др.

Для приготовления молочного соуса: 1 ст. л. пшеничной муки и 25 г масла, соль.

Способ приготовления. В молочном соусе можно приготовить различные овощи: картофель, морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржу и др. Овощное блюдо в молочном соусе может быть и из нескольких видов овощей. В этом случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода; затем переложить овощи в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать.

Молочный соус для заливки овощей по густоте должен напоминать сметану.

Для приготовления молочного соуса нужно муку слегка поджарить с маслом, развести 1/2 стакана горячего молока, добавить соль и варить 10—15 мин.

Капуста белокочанная с яблоками

Требуется: 1 кочан капусты (800 г), 3 яблока, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. тмина, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, соль, уксус и зелень по вкусу.

Способ приготовления. Капусту зачистить, промыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, затем тонко нашинковать. Подготовленную капусту сложить в кастрюлю слоем не выше 10 см, добавить немного масла, горячей воды, накрыть крышкой и

довести до кипения. После этого в капусту добавить очищенные от кожицы нашинкованные яблоки, тмин, сметану и продолжать варку до готовности.

Готовую капусту посолить, заправить мукой, сахаром (если надо, приправить уксусом). Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Морковь в молочном соусе

Требуется: 500 г моркови, 1/2 ст. л. муки, 2/3 стакана молока, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. масла, соль.

Для соуса: 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1,5 ст. л. масла.

Способ приготовления. Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить 1/2 ст. л. масла, соль и сахар, накрыть крышкой и тушить 20—30 мин. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать.

Чтобы приготовить соус, нужно муку и масло слегка поджарить, затем развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить 10 мин, непрерывно помешивая, затем посолить по вкусу.

Так же можно приготовить репу, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржу. Причем репу, нарезанную дольками, нужно предварительно ошпарить кипятком и воду слить. Стручки фасоли перед варкой надо нарезать ромбиками, а спаржу – столбиками.

Свекла тертая с яблоками

Требуется: 10—12 штук свеклы, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. масла, 3 яблока, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.

Способ приготовления. Молодую свеклу очистить, обмыть, натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и поставить варить при слабом кипении до полуготовности. Затем добавить очищенные и натертые яблоки, сметану и продолжить варку еще 25—30 мин до готовности. Добавить соль, сахарный песок, уксус или лимонную кислоту, муку, растертую с маслом, все аккуратно перемешать и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Картофельные котлеты

Требуется: 1 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Сварить картофель в мундире, воду слить, а картофель оставить на слабом огне примерно на 10 мин для сушки. Не давая картофелю остыть, очистить его и размять деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. л. масла, желтки яиц, тщательно вымешать, сформовать из него котлеты. Обвалять их в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать сметану.

Картофельные оладьи

Требуется: 500 г картофеля, 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. л. масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенный сырой картофель быстро (чтобы не потемнел) измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в 1/4 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить 1 яйцо). Все хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно разогретой с маслом сковороде, подавать горячими со сметаной или маслом.

Цветная капуста в кляре

Требуется: 1,5 кг цветной капусты, 3/4 стакана муки, 1,5 стакана сметаны, 150 г масла сливочного, 4 яйца, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сварить цветную капусту, разобрать на отдельные кочешки. Насаживая кочешки на вилку, обмакивать их в предварительно приготовленное тесто и жарить на сковороде в раскаленном масле.

Для приготовления теста взбить яйца и добавить ложкой поочередно сметану и муку, затем соду, соль и сахар по вкусу и размешать до получения однородной массы.

Котлеты капустные

Требуется: 1 кг капусты, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Капусту очистить, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить капусту до готовности примерно 30—40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно

помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5—10 мин. Затем снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подать на стол с молочным или сметанным соусом.

Котлеты морковные

Требуется: 1 кг моркови, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. л. масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать со сметанным или молочным соусом.

Патиссоны жареные

Требуется: 1 кг (10—12 штук) патиссонов, по 2 ст. л. муки и масла, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. томата-пюре, соль и зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления. Патиссоны промыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками толщиной 1—2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, залить сметанным соусом с томатом, посыпать молотыми сухарями и поставить в духовой шкаф на 10—15 мин для запекания. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа. К готовым патиссонам можно подать отварной картофель с маслом.

Баклажаны, жаренные с луком

Требуется: 2 баклажана, 2 луковицы, 3 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать

кольцами и тоже обжарить в масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

Солянка овощная

Требуется: 1 некрупный кочан капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 1/2 ст. л. пшеничной муки, 1/2 ст. л. сахара, 1 соленый огурец, 1 ст. л. каперсов, 2,5 ст. л. масла, 1/2 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. маринованных ягод, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свежую белокочанную капусту зачистить от верхних листьев, промыть, нашинковать, положить в посуду, добавить немного воды, накрыть крышкой, поставить на огонь и, периодически помешивая, тушить до готовности.

Нашинкованные коренья слегка обжарить в масле, в конце обжаривания добавить томат, затем очищенные от кожицы мелко нарезанные соленые огурцы и муку.

Поджаренные коренья смешать с капустой, добавить специи, каперсы и тушить еще 10—15 мин, периодически помешивая. В готовую капусту добавить соль, сахар, сложить ее горкой на смазанную маслом сковороду, обровнять, посыпать тертым сыром или измельченными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол украсить маринованными ягодами и вареными яйцами.

Запеканка картофельная

Требуется: 1 кг картофеля, 2 яйца, 3 луковицы, 1 стакан молока 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячий духовой шкаф и запекать 20—25 мин.

К картофельной запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус. Картофельную запеканку можно приготовить с овощным или мясным фаршем.

Капуста, запеченная с яблоками

Требуется: 1 кочан капусты, 4—6 яблок средней величины, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. л. сухарей, 4 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Белокочанную капусту зачистить от загрязненных листьев, обмыть, нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Посуду закрыть крышкой и тушить капусту, периодически помешивая. В конце тушения добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки, сливочное масло. Муку взбить со сметаной и яйцами, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать. Подготовленную капусту положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать яичным желтком, сбрызнуть маслом.

Запекать в духовом шкафу до тех пор, пока капуста не подрумянится.

Пудинг из цветной капусты или кабачков

Требуется: 1 большой кочан цветной капусты, 3 яйца, 1 ст. л. муки, 1 стакан молока, 3 ст. л. тертого сыра или молотых сухарей, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Отварить кочан цветной капусты, вынуть его из воды, дать стечь, после чего протереть капусту через сито. Просеянную муку положить в посуду, добавить растопленное масло, муку слегка поджарить, помешивая, и разбавить постепенно горячим молоком или капустным отваром. Полученный соус должен быть густым и без комков. Этот соус смешать с протертой капустой, туда же добавить 3 яичных желтка, 1 ч. л. сливочного масла, посолить и добавить оставшиеся белки, взбитые в пену. Аккуратно размешать всю смесь и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Сверху посыпать тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в нежаркий духовой шкаф. Запекать до тех пор, пока масса в форме хорошо не поднимется и не подрумянится.

Перед подачей на стол пудинг слегка полить маслом. Такой же пудинг можно приготовить из кабачков.

Запеканка из тыквы и яблок

Требуется: 1 кг тыквы, 4—5 яблок, 3 яйца, 1/2 стакана манной крупы или 1 стакан измельченных пшеничных сухарей, 2

ст. л. масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, затем натереть на терке, сложить в кастрюлю, добавить масло, немного молока, закрыть крышкой и варить. Во время варки добавить натертые яблоки. После того как готовая масса остынет, добавить в нее измельченные сухари или замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, соль, хорошо перемешать, добавить взбитые белки и снова перемешать. Выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или миску, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Отдельно к запеканке подать сметану.

Капуста тушеная

Требуется: 1 кг капусты, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. уксуса, по 1 ст. л. сахара и муки, 3 ст. л. масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. л. масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист и продолжать тушить до готовности (примерно 10 мин). Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус. В квашеную капусту хорошо добавить жареный шпиг.

Голубцы овощные

Требуется: 1 средний кочан (1 кг) капусты, 3—4 моркови, 2—3 луковицы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. л. томата-пюре и масла.

Способ приготовления. Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить его в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин. После этого кочан выложить на сито, дать воде стечь, разобрать на отдельные листья и разложить их на столе. Стебли листьев надо отбить или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30—40 мин. После тушения переложить

голубцы на блюдо и полить их соусом, в котором они тушились.

Фарш для голубцов можно приготовить из любых овощей, порезав их кубиками и потушив с луком в сливочном масле, при желании можно в фарш добавить вареный рис.

Морковь тушеная

Требуется: 1 кг моркови, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. масла; при желании 250 г сухофруктов, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, посолить, прибавить 1 ст. л. масла, накрыть крышкой и тушить 20—30 мин. Заправить морковь мукой, смешанной с остальным маслом, и тушить еще 5—10 мин.

Можно приготовить тушеную морковь с черносливом, курагой. В этом случае морковь сначала варят до полуготовности и соединяют с промытыми сухофруктами, заправляют мукой и маслом (при желании и сметаной) и тушат до готовности.

Рагу из овощей

Требуется: 500 г картофеля, 3 моркови, 2 репы, 2 луковицы, 2 помидора или 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 2 стакана мясного бульона, соль.

Способ приготовления. Для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона – морковь, картофель, репа, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук, помидоры. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь и репу потушить до готовности, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом. Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, немного корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи 15—20 мин.

Баклажаны тушеные

Требуется: 2 баклажана, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 мин,

затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30—40 мин.

Гуляш из сладкого перца

Требуется: 500 г сладкого перца, 2 луковицы, 60—80 г сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 стакан сливок, 1 ч. л. томат-пасты, соль.

Способ приготовления. Нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле, добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить примерно 15 мин. Когда перец немного размягчится, посыпать мукой, залить сливками и томат-пастой и довести до готовности.

Картофель фаршированный

Требуется: 12 клубней картофеля средней величины, 2 ст. л. масла, 3 ст. л. сметаны, 1/2 ст. л. пшеничной муки. 1/2 ст. л молотых сухарей, соль, зелень по вкусу.

Для мясного фарша: 500 г мяса (мякоти), 1/2 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. л. масла, соль.

Для овощного фарша: 5 штук моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки или сельдерея, 2 помидора, 3 ст. л. масла, соль.

Для соуса: 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки и 1 ст. л. масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очистить и промыть. Срезать верхнюю часть, сердцевину выскоблить ложкой, придав картофелинам форму стаканчиков, и заполнить фаршем.

Фарш мясной с рисом. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, смешать с отварным, рассыпчатым рисом и мелко нарубленным поджаренным луком, добавить соль.

Овощной фарш. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение примерно 5 мин. После этого положить соль и мелко нарезанную зелень петрушки.

Затем каждую картофелину накрыть срезанной верхушкой и подровнять основание, чтобы картофелины прочно стояли в посуде. Фаршированный картофель уложить в смазанную маслом посуду, залить жидким сметанным соусом, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Для приготовления сметанного соуса 1 ст. л. муки надо слегка прожарить с маслом, затем развести 1/2 стакана овощного

отвара и 1 стаканом сметаны, прокипятить в течение 1 мин и добавить по вкусу соль, затем процедить и соус готов.

Перед подачей на стол картофель выложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью.

Помидоры фаршированные

Требуется: 8 помидоров, 200 г мяса (мякоти), 1/4 стакана риса, 1 луковица, 2—3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Для фарширования надо брать помидоры средней величины. Обмыть их в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целости помидоров. Подготовленные помидоры посолить и наполнить мясным фаршем с рисом (приготовление фарша см. в предыдущем рецепте).

Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом, можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрызнуть помидоры маслом и запечь в духовом шкафу (15—20 мин). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Кабачки фаршированные

Требуется: 2—3 средних кабачка (1 кг), 1/2 стакана риса, 400 г мякоти говядины, 2 луковицы, 4 ст. л. масла, 1 стакан сметаны, 1/2 ст. л. томата-пюре, 1 ч. л. муки, 2 яйца.

Способ приготовления. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, разрезать поперек на дольки толщиной 5—6 см. Из каждого куска вынуть чайной ложкой сердцевину настолько, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см. Подготовленные чашечки положить вверх донышком в сотейник с разогретым маслом, накрыть крышкой и слегка поджарить в течение 8—10 мин. За это время кабачки несколько подрумянятся, проварятся паром и будут мягче. Затем чашечки перевернуть, слегка посолить и заполнить фаршем. Сверху фарш посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или полить немного сметаной и поставить в духовку для запекания.

Когда кабачки зарумянятся, залить сметанным соусом с томатом, накрыть крышкой и поставить в духовку на 10 мин.

Перед подачей на стол полить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны, фаршированные овощами

Требуется: 600 г баклажанов, 2 моркови, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 2 помидора, 4 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Баклажаны промыть, стебель срезать. Разрезать баклажаны вдоль до половины, удалить часть сердцевины с зернами. Лук нашинковать и поджарить в масле. Морковь, белые коренья и сердцевину баклажанов нарезать мелкими кубиками, добавить поджаренный лук и тушить в кастрюле под крышкой до полуготовности. Добавить нарезанные помидоры, соль, сахар и продолжать тушение до готовности. Этим фаршем нафаршировать баклажаны, положить в кастрюлю, залить овощным отваром и тушить до готовности баклажанов. Перед подачей на стол посыпать зеленью. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Соусы к овощным блюдам

Соус молочный

Требуется: 1 ст. л. муки, 1, 5 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, соль.

Способ приготовления. Муку слегка прожарить с маслом и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить, непрерывно помешивая, 10 мин, затем посолить по вкусу.

Соус сметанный

Требуется: 1 стакан сметаны, 1/2 стакана овощного отвара, по 1 ст. л. муки и сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Муку слегка прожарить с маслом и развести овощным отваром и стаканом сметаны. Прокипятить в течение 5 мин, добавить по вкусу соль и процедить.

Соус томатный

Требуется: 1/2 стакана томата-пюре, 1 стакан мясного бульона, 1/2 л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 луковицы, 1 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Коренья и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в масле, добавив во время жарения муку.

После этого положить томат-пюре, размешать, развести стаканом воды (или мясным бульоном) и проварить на слабом огне 5—10 мин. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, положить в него кусочек сливочного масла и размешать.

Соус сметанный с томатом

Требуется: 1 стакан сметаны, 1/2 стакана овощного отвара, 1,5 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нарезать репчатый лук, поджарить его на масле. Когда лук слегка поджарится, добавить в него томат-пюре и продолжать жарить еще 3—4 мин. После этого влить в лук с томатом сметанный соус, размешать и дать прокипеть в течение 3—5 мин.

Соус сухарный

Требуется: 2 ст. л. сухарей, 3—4 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. В разогретое масло всыпать мелко истолченные сухари и, поставив кастрюлю на огонь, дать сухарям зарумяниться. Можно также сначала сухари поджарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным маслом.

Блюда из круп и макаронных изделий

Гречневая каша с маслом

Требуется: 2 стакана гречневой крупы, 1 ч. л. соли, 3 стакана воды, 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать гречневую крупу, перемешать, удалить шумовкой всплывшие зерна и, периодически помешивая, варить до загустения 15—20 мин.

Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на 1—1,5 ч для упревания. Перед подачей на стол в кашу положить масло.

В готовую гречневую кашу при подаче на стол при желании можно добавить сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца.

Пшенная каша с тыквой

Требуется: 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, 1 ч. л. соли, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Свежую тыкву очистить от корки и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10—15 мин. Затем всыпать промытое пшено, добавить соль и, помешивая, варить еще 15—20 мин. Загустевшую кашу закрыть крышкой и поставить на 25—30 мин для упревания. Отдельно подать масло.

Рисовая каша с томатом и сыром

Требуется: 1 стакан риса, 1/4 стакана томата-пюре, 1/3 стакана тертого сыра, 3 ст. л. масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Промытый рис всыпать в кипящую подсоленную воду (6 стаканов воды на 1 стакан риса) и сварить его при слабом кипении до готовности. Готовый рис откинуть на сито или дуршлаг и дать воде стечь. На сковороду с маслом положить томат-пюре и слегка его поджарить. На сковороду с томатом выложить рис, осторожно перемешать так, чтобы он равномерно окрасился. После этого посыпать рис натертым сыром или подать сыр отдельно.

Каша из овсяных хлопьев геркулес

Требуется: 2 стакана крупы, 5 стаканов молока, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. В горячее подсоленное молоко всыпать хлопья и варить 10—15 мин до загустения, после чего размешать. В готовую кашу добавить 2 ст. л. масла.

Запеканка манная с фруктами

Требуется: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 1/2 ч. л. соли, 2—3 ст. л. сахара, 1 стакан нарезанных фруктов, 2 яйца, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сварить манную кашу на молоке. В готовую кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, посыпать сахаром. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Требуется: 1 стакан крупы, 3 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сухарей молотых, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1/4 ч. л. соли.

Способ приготовления. Промытую крупу всыпать, размешивая, в кипящее молоко и варить до готовности. (Рис и пшено перед закладкой в молоко следует предварительно проварить в воде 10—12 мин, потом откинуть на сито и затем заложить в молоко.) Когда готовая каша немного остынет, добавить в нее сахар, соль, сырые яйца, хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разровнять, смазать смесью яиц и сметаны. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо, разрезать на порции и полить маслом или дать отдельно горячий ягодный кисель.

Крупеник из гречневой крупы

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпать крупу и

варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить 1 ст. л. растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40—50 мин. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

Пудинг рисовый

Требуется: 1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 2—3 ст. л. сахара, 1/4 стакана изюма, 1/2 ч. л. соли, 1—2 ст. л. масла.

Способ приготовления. Промытый рис варить в кипятке 10 мин. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25—30 мин. Затем добавить сахар, яйца, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

Котлеты пшенные с морковью

Требуется: 1,5 стакана пшена, 5—6 штук моркови, 5 ст. л. масла, 2 яйца, 3 ст. л. сухарей, 4 стакана воды или молока, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, сложить в посуду, добавить немного сливочного масла и воды. Посуду закрыть крышкой и поставить морковь варить при слабом кипении до готовности. Готовую морковь выложить в сито, дать стечь жидкости, измельчить, соединить с вязкой горячей готовой пшенной кашей, добавить яйца и все хорошо перемешать. Готовую массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Перед подачей на стол полить маслом или подать отдельно молочный соус или сметану.

Макаронник или лапшевник с яйцом

Требуется: 250 г макарон или лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, по 2 ст. л. сахара и сухарей, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко,

положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенные на смазанную маслом сковороду, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15—20 мин, пока не образуется корочка.

Перед подачей на стол посыпать макаронник сахаром или полить маслом.

Плов с овощами и изюмом

Требуется: 2 стакана риса, 1 стакан растительного масла, 3—4 луковицы, 4—5 средние морковки, 1 стакан изюма.

Способ приготовления. Мелко рубленый лук и нарезанную мелкими кубиками морковь слегка поджарить на растительном масле. Изюм перебрать и промыть. Отваренный в воде и промытый рис смешать с подготовленным луком, морковью и изюмом, положить в посуду, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 20—30 мин.

Перед подачей горячий плов положить горкой на тарелку или в миску, полить маслом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Макаронник или лапшевник с творогом

Требуется: 250 г макарон, 2 яйца, 1 стакан творога, по 2 ст. л. сахара и сухарей, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сварить макароны или лапшу и смешать с сырыми яйцами, солью и сахаром. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, хорошо смешать его с макаронами или лапшой, выложить на сковороду, смазанную маслом, разровнять, сверху посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу 15—20 мин. Перед подачей на стол посыпать сверху сахаром.

Макаронник или лапшевник с мясом

Требуется: 250 г макарон или лапши, 250 г мяса (мякоти), 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. сухарей, 1 ст. л. масла.

Способ приготовления. Сварить макароны или лапшу. Мясо (говядину, баранину, свинину) пропустить через мясорубку, посыпать солью и положить на разогретую с маслом сковороду, поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2 ст. л. бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно также добавить в

мясо поджаренный лук. Вместо сырого мяса можно взять вареное или жареное.

В сваренные макароны или лапшу положить сырые яйца, соль, перемешать и ровным слоем выложить половину на сковороду, смазанную маслом. На этот слой равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами или лапшой, разровнять, сверху посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу 15—20 мин.

Каша из кукурузной крупы

Требуется: 1 стакан кукурузной крупы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду всыпать, помешивая, просеянную крупу и варить на слабом огне 10—15 мин. Затем влить в кашу кипящее молоко, размешать и продолжать варить на слабом огне еще 15—20 мин или закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовой шкаф.

К каше подать сливочное масло и сахарный песок.

Молочные и яичные блюда

Творожники

Требуется: 500 г творога, 1 яйцо, по 2 ст. л. масла и сахара, 1/2 стакана муки, 1/4 порошка ванилина, 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления. Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, сложить в глубокое блюдо или в кастрюлю, всыпать туда же 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме толстой колбаски и разрезать ее поперек на 10 равных по величине лепешек. Каждую лепешку обвалять в муке, придать форму биточка, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Готовые творожники уложить на блюдо. При желании их можно обсыпать сахарной пудрой и подать горячими со сметаной или фруктовым сиропом.

Вареники с творогом

Требуется: 500 г творога, 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, по 2 ст. л. сахара и масла, 3/4 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления. В холодной воде или в молоке (1/2 стакана) взбить сырое яйцо, добавив 1 ч. л. соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар, желток, 1 ст. л. растопленного масла, 1/2 ч. л. соли и все это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый по 1 ч. л. творожной массы, края соединить и защипать.

За 10 мин до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или с фруктовым сиропом.

Блинчики с творогом

Требуется: 2 стакана пшеничной муки, 500 г творога, по 1/2 стакана сметаны и сахара, 3 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. л.

масла, лимонная или апельсиновая цедра, соль.

Способ приготовления. 1 яйцо влить в кастрюлю, всыпать туда 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, влить 1 стакан холодного молока и все это перемешать. После этого понемногу всыпать просеянную муку, тщательно вымешивая деревянной лопаточкой, затем развести остальным молоком, прибавляя его постепенно.

Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тесто так, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, надо снять блинчик тонким ножом, а сковороду быстро смазать маслом и залить тестом.

Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, в тесто надо добавить немного молока.

Творог для начинки протереть сквозь сито, прибавить в него яичный желток, сахар, 1/2 ч. л. соли, лимонную или апельсиновую цедру, 1 ст. л. растопленного масла и все это хорошо перемешать (при желании в творог можно положить очищенный и промытый изюм). На обжаренную сторону блинчика положить 1 ст. л. творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком. Блинчики положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. На стол блинчики подавать горячими, посыпав их сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану.

Галушки из творога

Требуется: 500 г творога, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. л. сухарей, 3 ст. л. масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления. Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить яйца, сахар, 1 ст. л. растопленного масла, 1/2 ч. л. соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную массу всыпать стакан просеянной муки и размешать. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на равные части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, нарезать небольшими ромбиками, которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета, на стол подать их горячими со сметаной.

Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого их надо положить на сковороду, залить сметаной и сбрызнуть маслом. Сковороду поместить на маленький противень с водой, поставить его в горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной корочкой.

Творожная запеканка

Требуется: 500 г творога, 1 яйцо, по 3 ст. л. сметаны и сахара, 2 ст. л. манной крупы, 100 г изюма, 1/4 порошка ванилина, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа, 3 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. л. растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, 1/2 ч. л. соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, сровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом, запечь в горячем духовом шкафу в течение 25—30 мин. На стол запеканку подать горячей с сиропом или со сметаной.

Творожный пудинг с цукатом

Требуется: 500 г творога, 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. манной крупы, 100 г цукатов, 1/4 стакана изюма, цедра апельсина, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Творог протереть сквозь сито, положить в него яичные желтки, сахар, 1/4 ч. л. соли, цедру с апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу взбить деревянной лопаточкой.

Затем добавить очищенный и промытый изюм, цукаты, нарезанные мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу (в последнем случае форму посыпать не сахаром, а толчеными сухарями).

На стол пудинг подать горячим с фруктовым сиропом или с вареньем.

Творожный пудинг с орехами

Требуется: 500 г творога, 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 4 ст. л. сухарей, 1/2 стакана изюма, 1/4 стакана орехов или миндаля,

цедра лимона или апельсина, 3 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Толченые сухари просеять сквозь сито. Орехи (или миндаль, ошпаренный кипятком и очищенный от кожуры) мелко нарубить, поджарить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. л. сахара. Изюм очистить от веточек и промыть в теплой воде.

В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, 3 ст. л. растопленного масла, яичные желтки, 1/2 ч. л. соли, лимонную цедру и тщательно взбить деревянной лопаточкой. Затем смешать творожную массу с толчеными сухарями, орехами, изюмом и после этого добавить взбитые в густую пену яичные белки и снова перемешать все.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахаром и наполнить творожной массой. Форму заполнить на 3/4, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна заполнять форму на 1/2 высоты). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю.

Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг примерно 1 ч, подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.

Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

Сладкая сырковая масса

Требуется: 500 г творога, 3 ст. л. сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 порошка ванилина, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Готовая сладкая сырковая масса высокого качества выпускается в продажу молочной промышленностью. Можно приготовить ее и дома. Для этого размягченное сливочное масло нарезать маленькими кусочками, сложить в кастрюлю и взбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным.

Затем положить сахар, ванилин, 1/4 ч. л. соли. Все это хорошо перемешать.

Прибавить небольшими частями протертый приготовленный из пастеризованного молока творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.

Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными рублеными фисташками.

До подачи на стол сырковую массу следует поставить в холодное место.

Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. л. какао или шоколада в порошке или же 1 ч. л. порошка корицы, а также мелко нарезанные цукаты, изюм и орехи.

Суфле из яиц и сыра

Требуется: 4 желтка и 2 белка, 250 г сыра, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, 40 г масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Растопить в маленькой кастрюле сыр, добавить желтки, молоко и муку, соль. Тщательно все перемешать до образования крема. Взбить в крутую пену белки и добавить их в крем. Формочки, смазанные маслом, на 3/4 заполнить готовой массой и поставить на 5—6 мин в духовку сначала на слабый, а потом на огонь посильнее – всего на 8 мин.

Пудинг из сыра

Требуется: 7 яиц, 500 г сметаны, 350 г муки, 1 стакан тертого сыра, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Растереть желтки с солью, постепенно добавляя по 1 ч. л. сметану и муку. Добавить сыр и взбить белки. Всю смесь аккуратно перемешать, вылить в кастрюлю с выложенным бумагой дном, хорошо обмазанную маслом по дну и стенкам и посыпанную панировочными сухарями. Кастрюлю с пудингом накрыть крышкой и поставить на пар. Варить 1 ч.

Подавать пудинг с растопленным сливочным маслом.

Дрочена

Требуется: 6 яиц, 3—4 кусочка белого хлеба, 5 ст. л. молока, 3/4 стакана тертого сыра (голландского), 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления. С черствого пшеничного хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего добавить в него тертый сыр (1/2 стакана), сырые желтки и все перемешать. Затем взбить в густую пену белки яиц, ввести их в хлебную массу, положить ровным слоем на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовке. Готовую дрочену полить растопленным маслом и подать на стол на той же сковороде, на которой ее запекали.

Омлет натуральный

Требуется: 3 яйца, по 1 ст. л. молока и масла, соль.

Способ приготовления. Влить в миску или в кастрюлю яйца, посолить, добавить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно.

Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка. Откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же горячим подать на стол.

Омлет с сыром

Требуется: 3 яйца, 1/4 стакана тертого сыра, 4—5 кусочков мякоти белого хлеба, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет.

Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в духовом шкафу.

Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

Омлет с зеленым луком

Требуется: 3 яйца, по 1 ст. л. мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока, соль.

Способ приготовления. Яйца в кастрюле слегка взбить с молоком, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить и жарить, как натуральный омлет.

Омлет со шпинатом

Требуется: 3 яйца, 1/2 ст. л. мелко нарезанного шпината, 1 ст. л. растопленного масла и 1 ст. л. молока, соль.

Способ приготовления. Яйца в кастрюле слегка взбить с молоком, смешать с мелко нарезанным зеленым шпинатом, посолить и жарить, как натуральный омлет.

Омлет с яблоками

Требуется: 4 яйца, 5—6 яблок, 1 ст. л. масла, соль, 1/4 стакана сахара, лимонная цедра, натертая на терке, 2 ст. л. миндаля.

Способ приготовления. Свежие не очень кислые яблоки очистить от кожицы, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, обсыпать 2 ч. л. сахара, лимонной цедрой и тушить, влив немного воды, 8—10 мин.

Затем положить их в смазанную маслом форму и залить омлетом, в который добавлен измельченный миндаль. Выпекать в духовом шкафу от 20 до 40 мин при умеренной температуре. Готовый омлет с яблоками сразу обсыпать сахаром и подать на стол.

Омлет с картофелем

Требуется: 3 яйца, 2—3 средних клубня картофеля, 1 ст. л. молока и 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

Сладкие блюда и напитки

Кисель клюквенный или смородиновый

Требуется: 1 стакан клюквы или смородины, 3/4 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Способ приготовления. Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или ложкой, добавить 1/2 стакана кипяченой холодной воды, протереть ягоды сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин, после чего процедить.

В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз.

В готовый кисель влить отжатый через марлю сок и хорошо размешать.

Кисель из клубники, земляники, вишни и других ягод

Требуется: 1 стакан ягод, 3/4 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Способ приготовления. Клубнику или вишню перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2,5 стакана горячей воды, положить сахар и размешать.

Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Так же приготовляют кисели из малины, черники.

Кисель из сушеных яблок или кураги

Требуется: 100 г сушеных яблок или кураги, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Способ приготовления. Перебранные и промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить 3,5 стаканами горячей воды и в таком виде оставить на 2—3 ч. Затем в этой же кастрюле яблоки поставить на огонь и при медленном кипении варить 30 мин. Отвар процедить сквозь сито в другую кастрюлю, а яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар, все это перемешать и вскипятить. Полученный яблочный сироп заварить

разведенным картофельным крахмалом.

Кисель из кураги приготовляют таким же способом, но сахара берут больше.

Компот из свежих абрикосов или слив

Требуется: 500 г абрикосов или слив, 3/4 стакана сахара.

Способ приготовления. Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

Компот из свежих персиков

Требуется: 500 г персиков, 3/4 стакана сахара.

Способ приготовления. Персики опустить в кипящую воду. Через 2—3 мин вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать плоды пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять кастрюлю с огня и при желании положить в компот ванилин.

Компот из свежих яблок и вишни

Требуется: 300 г яблок и 200 г вишни, 3/4 стакана сахара.

Способ приготовления. Вишню промыть в холодной воде, освободить от косточек, положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито процедить в кастрюлю сок.

В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 мин, пока яблоки не станут мягкими.

После этого добавить вишню, довести компот до кипения и снять с огня.

Компот из смеси сушеных фруктов

Требуется: 200 г сушеных фруктов (смеси), 1/2 стакана сахара.

Способ приготовления. Сушеные фрукты перебрать, отделить яблоки и груши, залить холодной водой и дать постоять 10 мин. Затем воду слить, фрукты промыть 3—4 раза теплой водой.

В кипящую воду положить груши и варить при медленном кипении 30—40 мин, после чего добавить яблоки и варить еще

15 мин. Всыпать сахар, остальные фрукты и варить с момента закипания 15 мин. Снять с огня, закрыть крышкой, охладить.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Требуется: 1/4 стакана кураги, 1/2 стакана чернослива, 1/4 стакана изюма, 1/2 стакана сахара.

Способ приготовления. Чернослив, изюм и курагу промыть 2—3 раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 мин при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 мин. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Напиток из сливок и клубники

Требуется: 1 стакан сливок, 1 стакан клубники, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть через сито и растереть с сахаром так, чтобы сахар совершенно растворился.

Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Яблочный чай

Требуется: 1 стакан сушеной яблочной кожицы, 1 л воды, лимон и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Яблочную кожицу залить кипящей водой, закрыть посуду крышкой, поставить в теплое место и дать настояться 5—10 мин. Чай подать с лимоном и сахаром.

Яблочно-молочный коктейль

Требуется: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан молока, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Указанные компоненты хорошо размешать и сразу подавать к столу. Сахар можно заменить медом.

Пудинг ореховый

Требуется: 150 г грецких орехов, 3 яйца, 250 г белого хлеба,

3/4 стакана сахара, 1,5 стакана молока, 100 г сливочного масла.

Способ приготовления. Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Пудинг нужно выпекать 30—40 мин в духовом шкафу или в печи со средним жаром. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим. Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

Воздушный пирог из взбитых белков

Требуется: 8 яиц, 1/2 стакана сахара, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, ванильный сахар по вкусу.

Способ приготовления. В растертые добела сырые желтки с сахаром добавить пшеничную муку, ванильный сахар и растереть так, чтобы не было комочков.

Разбавить эту смесь при перемешивании горячим молоком, поставить на огонь и, все время, помешивая, довести почти до кипения, но не кипятить.

Взбить в густую пену белки и тонкой струей влить в них горячую яично-молочную массу, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом глубокую сковороду и запечь в духовом шкафу.

Подать на стол в той же посуде, в которой воздушный пирог запекался. Посыпать его сахарной пудрой. Отдельно подать холодное молоко.

Воздушный пирог из яблок

Требуется: 6 яиц (белки), 1 стакан сахара, 3—4 яблока, 2 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалить семечки. Положить яблоки на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу.

Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить

веничком до образования густой пены.

Во взбитые белки влить при быстром размешивании веничком горячее пюре. Приготовленную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа.

Поставить на 10—15 мин в духовой шкаф, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. Подают пирог в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают сахарной пудрой.

Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое или пастеризованное молоко или сливки.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

Бабка из манной крупы с изюмом

Требуется: 1/3 стакана манной крупы, 1 1/4 стакана молока, 1/2 стакана сахара, 1/3 стакана изюма, 3 сырых яйца, 1/4 порошка ванилина.

Способ приготовления. Растереть желтки с сахаром. Перебрать, тщательно промыть изюм (без косточек) и просушить в полотенце. Взбить в густую пену белки и поставить их на холод.

Сварить густую манную кашу, снять с огня и добавить, все время помешивая, растертые желтки, ванильный сахар, изюм.

Добавить в манную кашу взбитые белки, осторожно перемешать, разложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовом шкафу.

Яблоки, фаршированные грецкими орехами

Требуется: 4—5 яблок, 1/2 стакана грецких орехов, 1/3 стакана сахара, 1/2 стакана изюма, немного лимонного сока.

Способ приготовления. Яблоки вымыть, тщательно удалить сердцевину, заполнить смесью орехов с изюмом и сахаром. Затем яблоки положить в форму для запекания, обсыпать измельченными грецкими орехами и запекать в духовке 15—20 мин при умеренной температуре.

Гурьевская каша

Требуется: 3/4 стакана манной крупы, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1/4 стакана миндаля, 1/2 порошка ванилина, 1/2 банки консервированных

фруктов.

Способ приготовления. В кипящее молоко положить сахар и ванилин. После этого постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 мин. В сваренную, слегка остуженную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светло-коричневая корочка, каша будет готова. Перед подачей на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом и посыпать поджаренным миндалем.

Печеные яблоки с вареньем

Требуется: 10 яблок, 1/2 стакана варенья.

Способ приготовления. Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблоки насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2—3 ст. л. воды и поставить на 15—20 мин в духовой шкаф со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье или конфитюр. В варенье, взятое для фарширования яблок, хорошо добавить толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.

Сладкие соусы

Ванильный соус

Требуется: 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 порошка ванилина, 1 ч. л. муки.

Способ приготовления. Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито и добавить ванилин.

Соус абрикосовый

Требуется: 3 стакана абрикосов, 1 стакан сахара или сахарной пудры, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Спелые абрикосы промыть, очистить от косточек, протереть через сито. Смешать с сахарной пудрой или сахарным песком, добавить горячей воды, нагреть на огне, помешивая, до кипения. Подавать в холодном или горячем виде.

Соус шоколадный

Требуется: 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. какао, 1 ч. л. муки.

Способ приготовления. Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить сквозь ситечко.

Соус из кураги

Требуется: 1 стакан кураги, 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана вина.

Способ приготовления. Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и 1/2 стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать.